

Ajuntament de Castellar del Vallès

Imatge promocional del taller.
Imatge promocional del taller.

Del 8 de novembre al 12 de novembre de 2021

Taller

"La intel·ligència emocional t'obre les portes"

A càrrec de Roser Sellés, experta en Coaching & PNL.

Objectius:

Continguts:

- Què és i per a què serveix la intel·ligència emocional
- Què són i per a què serveixen les emocions
- Emocions bàsiques i les seves famílies
- Termòmetre emocional i emocions associades
- Tècniques de gestió emocional
- Estats emocionals essencials
- Situació - emoció - regulació
- Habilitats socials i comunicatives (empatia, escolta activa, assertivitat)
- Prevenció i resolució de conflictes.

Més informació i inscripcions:

Marta Gutiérrez, tel. 937144040, a/e mgutierrez@castellarvalles.cat – Laia Salomó, tel. 671378175, a/e lsalomo@castellarvalles.cat

Horari | Dies 8, 10 i 12 de novembre, de 9.30 a 13.30 h

Destinataris | Públic general

Organitza | Ajuntament i Diputació de Barcelona

Programa | [Tallers per a la recerca de feina](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40