

Intel·ligència emocional aplicada a la vida quotidiana

CURS

2020-2021

PREINSCRIPCIÓ

10/12/20 fins al 02/06/21

MATRÍCULA

10/12/20 fins al 02/06/21

IMPORT MATRÍCULA

45 €

LÍMIT D'ALUMNES

0

TIPUS

Aula Oberta

CATEGORIA/ES

Educació, Prevenció, Salut

CRÈDITS

1 ECTS

MODALITAT FORMATIVA

No presencial

COORDINACIÓ

ANNA SOLDEVILA BENET

anna.soldevila@udl.cat

ORGANITZACIÓ

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

Fax: 973703377

formaciocontinua@udl.cat

PRESENTACIÓ

Cada cop s'incrementa l'interès pel món de les emocions fins no fa massa valoritzat a la baixa enfront el món de la raó. El fet de viure en moments de canvis, d'incertesa i d'inseguretat fa que cada vegada més persones es plantegin alfabetitzar-se a nivell emocional per tal de contribuir a un major benestar personal i social.

En aquest curs aprendrem què són les emocions i per a què serveixen.

Posarem nom a les diferents emocions que sentim per tal de comunicar-nos millor.

Reflexionarem sobre les estratègies de regulació emocional que utilitzem per manejar la ràbia, la por, l'angoixa,... a la vegada que n'adquirirem de noves.

Iniciarem un camí per a ser emocionalment més intel·ligents.

PROGRAMA

Intel·ligència emocional aplicada a la vida quotidiana

- Intel·ligència emocional aplicada a la vida quotidiana
- **Dies i hores en què s'imparteix**

Els dies 7 i 8 de juny de 16:00h a 18:30h i 9 de juny de 16:00h a 19:00h.

PROFESSORAT

SOLDEVILA BENET, Anna

ALTRES INFORMACIONS

REQUISITS D'ADMISSIÓ

No són necessaris coneixements previs.

Reconegut amb 1 crèdit de lliure elecció/transversal a les titulacions del Programa Sènior.

PERÍODE EN QUÈ S'IMPARTEIX

Data inici 07/06/21 - Data finalització 09/06/21

LLOC ON S'IMPARTEIX

Centre de Formació Contínua (UdL) Lleida

Dies i hores en què s'imparteix

Els dies 7 i 8 de juny de 16:00h a 18:30h i 9 de juny de 16:00h a 19:00h.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

[imatges](#)