

emociona.t

intel·ligència emocional aplicada

Una guia per aprendre a reconèixer, comprendre i gestionar les pròpies emocions i optimitzar l'acompanyament emocional i l'atenció a les persones, en qualsevol àmbit: educatiu, sanitari, social, laboral, etc.

Júlia Prunés 

www.juliaprunes.cat

info@juliaprunes.cat

+34 665631051

Xerrades i tallers puntuals

Emociona't. Intel·ligència emocional aplicada a la vida i al benestar

Parlarem del benestar i de com tenir-ne cura. Descobrirem com funciona la guia circular d'intel·ligència emocional aplicada, una eina fàcil i senzilla que podreu posar en pràctica des del primer moment, amb recursos pràctics que us ajudaran a comprendre i gestionar millor les emocions i també, acompanyar-les.

Acompanyament emocional i empatia.

Aprendrem a acompanyar amb empatia, seguint els passos de la guia circular: amb preguntes senzilles, l'escolta activa i la validació emocional. Reflexionarem sobre tot allò que hi pot interferir i descobrirem com neutralitzar-ho.

Xerrades i tallers a mida

Si us interessa una xerrada o un taller contextualitzat en un àmbit concret, sobre alguna temàtica o dirigida a un públic amb necessitats o interessos específics, contacteu amb mi i dissenyem una proposta a mida.