

Seminari web. **Entén les teves emocions i els teus sentiments**

Descripció

Amb el terme “emocions” hi agrupem fenòmens afectius alguns dels quals potser no sabríem definir amb precisió: rancúnia, recança, alleujament, ansietat... Les emocions i els sentiments són fenòmens similars, però no són exactament el mateix. Es manifesten de manera diferent i, per això, requereixen intervencions també diferents.

En aquest seminari web s'abordaran els fenòmens afectius, es diferenciaran les emocions dels sentiments i s'explicarà com atendre'ls tenint en compte les diferències individuals que amplien encara més el ventall a l'hora de gestionar-los.

Característiques

- **Durada:** 1 hora 30 minuts lectius (1 hora 10 minuts d'exposició i 20 minuts de torn obert de preguntes).
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir al seminari s'enviarà trenta minuts abans de l'inici de la sessió. Totes les inscripcions rebudes dins del termini es consideraran admeses.
- **Destinataris:** qualsevol persona que tingui interès a adquirir coneixements i habilitats per tenir cura de les seves emocions i dels seus sentiments.
- **Sense cost** per als participants.
- **Docent:** Oriol Güell Custodio. Psicòleg i formador.

Objectius

- Identificar les diferències entre les emocions i els sentiments.
- Adquirir coneixements i habilitats per gestionar i atendre les pròpies emocions i sentiments.

Continguts

- Identificar els fenòmens afectius.
- Diferències entre emocions i sentiments.
- Com atendre els propis fenòmens afectius.

Certificació

Les persones connectades un mínim del 80% de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Organització i secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana: formacio.escola.salut@gencat.cat