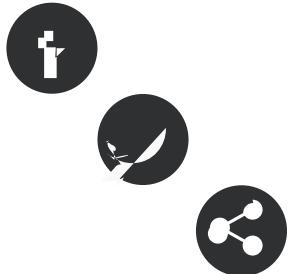


[Projectes](#)

Aprenguem a gestionar l'estrès i les emocions!

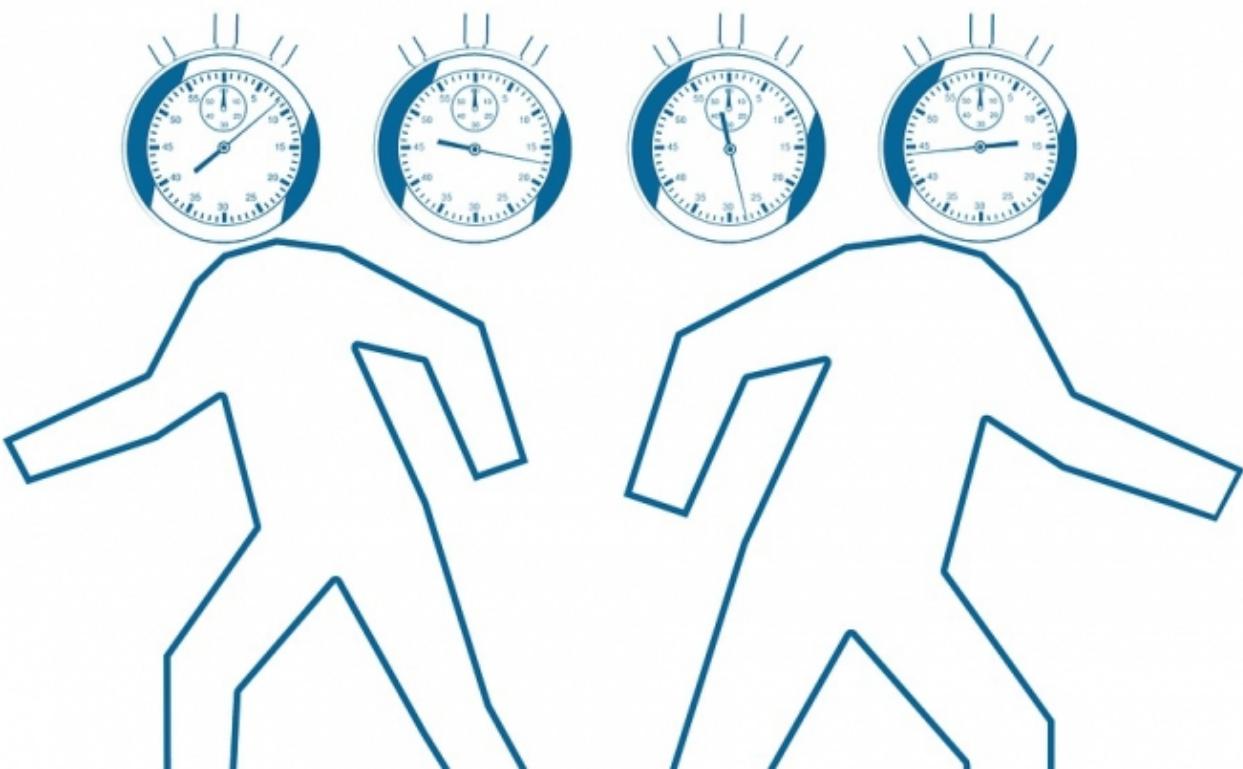


27/06/2017

Suport Tercer Sector – Fundesplai



Font: Pixabay

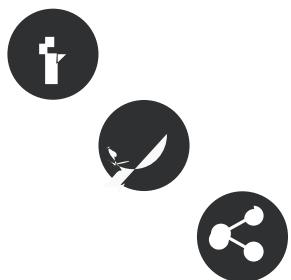


Font: Pixabay

Aprenguem a gestionar l'estrès i les emocions!

27/06/2017

Suport Tercer Sector – Fundesplai



Resum:

Mindfulness, foment de la intel·ligència emocional, assertivitat i gestió de les emocions són algunes de les formacions que t'ofereix en guany l'Escola d'Estiu del Voluntariat.

Durant els mesos de **juliol i setembre** hi ha programats diversos cursos a tot Catalunya que ens permetran aprendre i posar en pràctica **tècniques i recursos** per enriquir les relacions interpersonals i millorar les nostres habilitats a l'hora de fer front a situacions de tensió o estrès que poden sorgir en el dia a dia de les organitzacions.

Encara us hi podeu **inscriure gratuïtament** a través de la web de l'[Escola d'Estiu del Voluntariat](#) que impulsa la [Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària \(DGACC\)](#).

Mindfulness (6h)

Dates i horari: 12 i 13 de juliol de 18 a 21h.

Lloc: [Centre de Formació de Fundesplai](#). C/ d'en Llàstics, 2. Barcelona

L'assertivitat una forma de relacionar-te eficac (6h)

Dates i horari: 12 i 13 de juliol de 18 a 21h.

Lloc: [Facultat Pere Tarrés-URL](#). C/ Santaló, 37. Barcelona

Educar als joves en relacions afectivo-sexuals (6h)

Dates i horari: 12 i 13 de juliol de 18 a 21h.

Lloc: [Consell Comarcal del Montsià](#). Pl. Lluís Companys, s/n. Amposta

Mindfulness. Tècniques corporals i expressives (6h)

Dates i horari: 12 i 13 de juliol de 18 a 21h.

Lloc: [Punt de Voluntariat Granollers Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau](#). C/del Rec, 19. Granollers

Gestió de l'estrés (3h)

Data i horari: 19 de setembre de 18 a 21h.

Lloc: [Centre de Formació de Fundesplai](#). C/ d'en Llàstics, 2. Barcelona

Com gestionar les emocions en el voluntariat (6h)

Dates i horari: 20 i 21 de setembre de 18 a 21h.

Lloc: [Hotel d'Entitats La Rutlla](#). C/ la Rutlla, 20-22. Girona

Gestió de les emocions (6h)

Dates i horari: 20 i 21 de setembre de 18 a 21h.

Lloc: [Escola de l'Esplai de Lleida – Fundació Verge Blanca](#). C/Acadèmia, 17. Lleida

Foment de la intel·ligència emocional (6h)

Dates i horari: 20 i 21 de setembre de 18 a 21h.

Lloc: [Creu Roja](#). Avinguda Principat d'Andorra, 61. Tarragona

Etiquetes: [Escola d'Estiu del Voluntariat](#), [gestió de les emocions](#), [gestió del voluntariat](#), [PFAVC](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/projectes/noticies/cursos-sobre-gestio-de-lestres-emocions-i-assertivitat>