

Tallers per a persones adultes

Enfocats en el desenvolupament de l'empatia i les competències socioemocionals, aplicable a qualsevol edat i context. Destinat, per exemple, a:

- Persones o grups que es proposin desenvolupar les seves competències socioemocionals per millorar la convivència i el benestar individual i col·lectiu.
- Professionals o no, que tenen o tindran cura d'altres persones (àmbit sanitari, docent, social, d'educació en el lleure, menjadors escolars...).
- Equips que busquin millorar l'ambient de treball i les relacions interpersonals.

Empàtik, entrenament de l'empatia: descobrirem diferents aspectes de l'empatia: què és, com funciona, i el seu paper en la convivència, el treball en equip, el respecte, la cura i l'atenció entre persones. Taller d'introducció al Programa Empàtik i als seus passos per entrenar-la.

Emocions: energia i motor: un taller per conèixer millor les emocions i la seva funció. A través d'activitats, de jocs i dinàmiques aprendrem a identificar-les, expressar-les i també, estratègies per tal de regular-les i acompanyar-les.

La Girafa i el Xacal: dues maneres diferents de comunicar-nos, la primera, de forma empàtica i respectuosa, la segona, invasiva i agressiva, un recurs que ens ofereix la Comunicació No Violenta (de Marshall Rosenberg). Les coneixerem totes dues per identificar-les en el dia a dia i escollir la més idònia per a relacionar-nos.

Benvingut conflicte: els conflictes formen part de la convivència i són imprescindibles per al creixement personal i la transformació social. La clau està a saber-los gestionar de forma adequada. En aquest taller en parlarem i descobrirem recursos i estratègies que ens hi poden ajudar.

El CERCLE del benestar · Pràctiques Restauratives: taller en cercle sobre benestar, amb dinàmiques que permetran identificar les emocions i les necessitats que hi estan vinculades i arribar a acords en forma de compromís, per afavorir la convivència i el benestar del grup

Acompanyaments i cimeres d'indagació apreciativa: La Indagació Apreciativa és un procés que parteix del diàleg i s'enfoca en descobrir i reforçar les fortaleses i el potencial de les organitzacions i de les persones que en formen part, amb el propòsit d'ajudar-les a créixer i millorar, centrant-se en el seu nucli positiu i partint d'un lideratge horitzontal i cooperatiu.

Durada dels tallers i sessions d'acompanyament: a convenir

Preus orientatius: 200 € + desplaçament (1,5 h de durada)

90-100 €/h + desplaçament (a partir de 2 h o de 2 tallers)

Per més informació o contractació: juliaprunes@gmail.com · 665631051