



EN|MENTE

V ENCONTRO DE INTELIXENCIA EMOCIONAL DA USC

PROGRAMA

MARTES

20

OUTUBRO

19:00 - 20:30

6 CLAVES PARA AXUDAR AOS NÓSOS ADOLESCENTES

A SENTIRSE BEN · Ser educador/a

▶ ANDREA BECHLIAN

A adolescencia é unha etapa complexa, caracterizada por importantes cambios biolóxicos, psicolóxicos e sociais que afectan directamente ao benestar.

A importancia de pertenza ao grupo, a presión pola toma de decisións, a incertidume ante o futuro, a excesiva preocupación polo aspecto físico ou o desapego familiar son algúns dos desafíos aos que se enfrontan os adolescentes.

Neste obradoiro aprenderemos as seis claves para entendelos e axudalos, fomentando o desenvolvemento das habilidades sociais para mellorar a súa autoestima e, así, comezar a sentirse ben consigo mesmos.

📍 ONLINE

MÉRCORES

21

OUTUBRO

19:00 - 20:30

A CAPACIDADE DE INSPIRAR ÁS PERSOAS:

· O liderado emocional

▶ AIXA PERMUY

Como ser líderes e guías emocionais das persoas das que estamos rodeadas nas diferentes contornas? Acadar o xusto equilibrio entre o que sentimos e o que manifestamos aos demais é o que fai que sexamos a influencia positiva das persoas ás que queremos chegar.

A coherencia emocional, o compromiso cos nosos actos e unha comunicación eficaz son algunhas das ferramentas das que falaremos neste obradoiro que nos axudará a comprender a importancia e o impacto do liderado emocional.

📍 ONLINE

XOVES

22

OUTUBRO

19:00 - 20:30

CÓMO MANTER A CALMA?

· Estratexias mentais para acadar a serenidade

▶ MITA BEUTEL

Vivimos nunha sociedade estresante, na que o traballo, a formación, as relacións... cada vez son máis complexas e as nosas ferramentas psicolóxicas non están preparadas para afrontar estas demandas. No momento no que sentimos que nos alteramos, podemos observar como o noso corpo sofre cambios, notamos que o pulso se acelera, a temperatura corporal aumenta, algúns músculos comezan a tensarse, a nosa respiración vólvese máis acelerada...

A través deste taller experiencial aprenderemos a identificar e tomar conciencia destes cambios e descubriremos estratexias prácticas que nos axuden a regular e responder axeitadamente ao que pasa no momento presente, buscando un estado de calma e benestar.

📍 ONLINE

SÁBADO
24
OUTUBRO

10:00 - 11:15

CÓMO COMUNICAR EN TEMPOS DIFÍCILES?

▶ XAVIER GUIX

A familia, as amizades, o traballo, a actualidade... son moitos os contextos e desafíos aos que nos enfrontamos na vida diaria. Nesta constante evolución na que nos atopamos somerxidos acontecen situacións difíciles que poden provocar sentimentos de angustia, ineficacia, rexeitamento, frustración... En tempos difíciles é importante protexer os nosos intereses e intencionalidade, pero tamén amosar comprensión, empatía e apoio ás persoas que nos rodean e escoitan.

Por iso, neste coloquio aprenderemos as claves para ter unha comunicación positiva e eficaz que nos axude a mellorar as relacións e o benestar persoal.

 ONLINE

11:30 - 12:45

A RESILIENCIA: CÓMO CRECER DESDE A ADVERSIDADE?

▶ ANNA FORÉS

Aprender a tolerar a frustración, non perder a motivación, prepararse para os seguintes asaltos sen que decaia o optimismo, aprender dos erros, incrementar o esforzo... En definitiva, aprender a crecer na adversidade é o que imos aprender nesta conferencia.

Porque desenvolver a nosa resiliencia require traballar a nosa actitude ante a vida, convidanos a desbloquear a mirada paralizada e a atopar novos camiños, novas posibilidades para saír reforzados ante situacións que parecen non ter saída.

 ONLINE