

Gestió de les emocions, creences i pensaments en l'acció voluntària (10 hores presencials)

Organitza

 **Voluntaris.cat**
Federació Catalana de Voluntariat Social

A qui s'adreça

Persones que ja desenvolupen la seva acció voluntària en el marc d'una entitat social i especialment a aquelles persones que fan atenció directe.

Què aprendràs en aquest curs

- Comprendre els mecanismes cognitius i emocionals que influeixen en l'acció voluntària
- Entrenar les habilitats de canvi i gestió de les emocions, pensaments i creences per afrontar l'acció voluntària.

Accreditació

Curs reconegut pel Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya. Per tenir dret al títol s'ha d'assistir a un mínim del 80% del curs.

Docents

Dolors Guerra, psicòloga i dinamitzadora socio-laboral

Continguts

- **Emocions vs raó:** el paper de les emocions en l'acció voluntària, els drets emocionals del voluntari
- **Educació emocional:** estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions
- **Creences i pensaments:** classificació, formació i tipus
- **Canviar les creences i els pensaments:** tècniques i estratègies

**INSCRIPCIÓ
ON-LINE**



Termini d'inscripció: **25 de febrer.**

Places limitades.

Més informació:

formació@voluntaris.cat

Amb el suport



Col·labora



Dates: 4, 6 i 11 de març

Horari: 16 a 19:20h

Lloc: Barcelona—Aula de formació Voluntaris.cat
(Grassot, 3. Planta Baixa)

Preu*: 10€ entitats membres FCVS/20€ Altres

***Aquest curs està subvencionat pel PFVC i l'import de les matrícules representa només un 15% del cost total del curs.*