

# 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.

## Acreditació

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

**Josep Soler**, psicòleg i responsable de voluntariat de l'AECC-Girona

## 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: **19 de febrer.**

Places limitades.

Més informació:

[giorna@voluntaris.cat](mailto:giorna@voluntaris.cat)

Amb el suport



**Dates:** 26, 28 de febrer i 5 de març

**Horari:** 17:30 a 21h

**Lloc:** Girona—Hotel d'Entitats la Rutlla.  
Sala d'actes (c/Rutlla, 20-22)

**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.*