



Gestió de les emocions, creences i pensaments en l'acció voluntària

Durada: 10 hores

Dates: 9 i 10 de març

Horari: 9/03 - 16 a 21h; 10/03 - 9 a 14h

Lloc: Lleida—Espai Salut (Henry Dunant, 1)

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

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.

Docents

Victòria Armingol, educadora social i coordinadora l'àrea d'infància i joventut de Creu Roja a La Noguera

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.

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: **2 de març**. Places limitades.
Més informació: lleida@voluntaris.cat

Organitza



Amb el suport



Col·labora



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