

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us volem oferir una nova sèrie de tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajudaran a millorar la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món harmònicament, a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

Com enfadar-se Bé!

Qualsevol pot enfadar-se, això és quelcom molt senzill. Però, enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el just propòsit i en la forma correcta, això, certament, no és tant senzill! **Aristòtil**, a Ètica a Nicòmac.



Totes les persones podem enfadar-nos, totes tenim la guspira que ens encén, que ens bandeja la raó i ens desperta la ira. Però podem aprendre a reconèixer-la, a acceptar-la i gestionar-la adequadament.

Les emocions que acompanyen aquestes situacions: la ira, la còlera, la irritació, la indignació, la ràbia s'han activat i algunes persones explodien, altres s'inhibeixen d'expressar aquestes emocions.

Quines conseqüències tenen aquests esclats emocionals?

Quin impacte ens reportarà inhibir-nos d'expressar la nostra còlera?

La majoria de les vegades no n'estem satisfets. Quan l'hem descarregada amb qui no n'era el responsable, o amb un grau que era desproporcionat, ... Quan l'hem ofegada, arriba a emmalaltir-nos.

El taller el dedicarem a aprendre a enfadar-nos bé, en podem aprendre i ens interessa!

DATA I HORARI: dijous **20 de març de 2014, de 14 a 16 hores**

INSCRIPCIÓ:

Col·legiats i pre col·legiats: gratuïta, però es imprescindible inscriure's www.cofb.net

No col·legiats: 15 euros cada sessió www.cofb.org

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat