

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Us presentem la tercera edició d'aquesta sèrie de tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració de la [Sophia Blasco](#), assessora i coach, que ens poden ajudar 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.

En aquesta edició comptarem, a més, amb la col·laboració de [l'Andrea Vilallonga](#), assessora d'imatge personal, formadora, consultora, empresarial i *personal shopper* titulada, que ens oferirà un taller sobre la imatge personal des d'un altre punt de vista.



Com construir la pròpia felicitat. Tenim la recepta!

30/10/2014



Un seguit de mites falsos sobre la felicitat ens en dificulten l'assoliment, creences com:

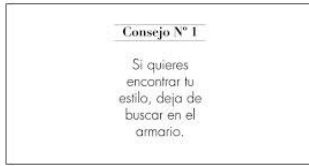
- La felicitat la trobarem en girar la cantonada.
- La felicitat ens arribarà en un cop de sort.
- La felicitat apareixerà quan les circumstàncies que ens envolten canviïn.
- Considerar que 'Hi ha qui neix amb estrella i hi ha qui neix estrellat'.

Sonja Lyubomirsky, professora de psicologia social, ens diu que ser feliç implica experimentar sovint emocions com l'alegria, l'orgull, l'entusiasme, la satisfacció i sentir que estem assolint les nostres fites. Segons la doctora Lyubomirsky, podem construir la pròpia felicitat deliberadament. Les circumstàncies que ens envolten com la situació econòmica, la parella, la salut, etcètera incideixen en un 10% del nostre nivell de felicitat, hi ha un percentatge força considerable que depèn absolutament de nosaltres.

Al taller presentarem la recepta, un seguit d'accions que podem engegar cadascú de nosaltres per construir la pròpia felicitat i la dels nostres. No t'ho perdís!

Una imatge val més que 1000 paraules?

27/11/2014



La imatge és una eina necessària i determinant en la nostra vida professional, social i personal. Quant ens sentim bé amb la nostra imatge es reforcen actituds interiors com l'**autoestima**, la **confiança** i la **seguretat**, quelcom que també nota el nostre entorn de forma

positiva.

La imatge és més que l'aparença física, és una eina estratègica per alinear la comunicació visual i verbal vers un objectiu.

Conflictes interns, l'art de resoldre'ls

29/01/2015



El Dr. Charles J. Spezzano ens il·lustra sobre la naturalesa dels conflictes interns i les conseqüències que ens comporten:

'Ens emmalalteix continuar fent allò que no volem. Sovint ens emmalalteix físicament. De fet, conforme va passant el temps, cada vegada estic més convençut que quan algú presenta molèsties físiques cròniques i inidentificables, la millor pregunta

que se li pot formular és:

-Què està vostè fent en la seua vida que no vol fer?

La segona millor pregunta és:

-Què és el que vostè somia fer però mai ho intenta seriosament?'

Aquesta és la millor definició que conec per a la malaltia de l'ànima. Poder ens agradaria no experimentar aquesta sensació quan fem el que no volem o ens abstenim de fer realitat els nostres somnis. Si no fos així, podríem dedicar-nos a acabar diners sense carregar amb les conseqüències, podríem fer 'allò que toca' sense haver de carregar amb eixa sensació que ens rosega les entranyes i el cor, i podríem fer feliç a molta gent sense emmalaltir. Però la cosa no funciona ben bé així'.

Al taller, presentarem pautes per resoldre els conflictes interns i retrobar la serenor que ens mereixem. No t'ho perdís!

Parella, manual d'instruccions

26/02/2015



Més de la meitat de les parelles es desfan a curt, o a mig termini. L'altra meitat, com s'ho fan per preservar la parella?

La convivència en parella presenta una gran complexitat i són variades les causes que poden fer-la fracassar, entre les quals:

- Malentendre la convivència centrant-la en estar junts tothora fent la mateixa activitat; això significarà que un dels dos s'ha de sotmetre a les preferències de l'altre i la seva individualitat s'ofegarà anul·lant l'exercici de la seva llibertat.
- Entrar en l'espiral de la incomunicació comportarà acabar suposant o imaginant el que l'altre vol dir o considera; és llavors quan la distorsió de la realitat entrarà en escena.
- Perdre la confiança i el respecte. La convivència sense confiança i respecte és difícil ja que la dignitat i l'amor propi patiran agressions permanents.
- Creure en el mite "*Una parella com Déu mana*" impossibilita que la parella única i irrepetible de la que formem part es desenvolupi.
- Implantar la dependència econòmica, emocional, afectiva, ... actuarà reforçant les relacions de poder de l'un sobre l'altre, desequilibrant, ofegant i abocant al ressentiment a un dels membres de la parella.

Al taller presentarem un seguit de bones propostes que ens poden ajudar a fer que conviure en parella sigui una font de satisfaccions. No t'ho perdís!

Quina mena d'autoestima conrees?

19/03/2015



Contrastarem i compararem dues concepcions de l'autoestima radicalment diferents:

- L'autoestima condicional
- L'autoestima incondicional.

Quines conseqüències ens comporta aplicar una autoestima condicional?

Quines conseqüències ens comporta aplicar una autoestima incondicional?

Quina autoestima ens interessa conrear?

Al taller presentarem les característiques de cadascuna d'aquestes modalitats d'autoestima, quines conseqüències pràctiques té adoptar l'una o l'altra, per poder decidir amb bon criteri quina ens interessa conrear i les pautes per aconseguir-ho. No t'ho perdís!

NetWorking, claus per fer contactes efectius

30/04/2015



L'habilitat de contactar amb diversitat de persones, fer-ho des de la perspectiva de la col·laboració i l'ajuda mútua, tant a nivell professional com personal, ens ajudarà a fer que els nostres contactes siguin efectius.

Com auto presentar-nos?

Com podem mostrar la nostra millor imatge professional?

Com establir contacte amb les altres persones?

Com interessar-nos per l'altra persona educadament?

De quins temes ens interessa parlar i quins temes ens convé evitar en una trobada professional?

Quins errors habituals perjudiquen la nostra imatge professional?

Al taller, presentarem recursos i estratègies claus per fer i conrear una bona xarxa de contactes efectius. No t'ho perdís!

Cuidem-nos! Posem l'estrès a ratlla!

21/05/2015



L'Agència de Salut Pública de Barcelona conclou que l'estrès s'ha convertit en un problema de salut pública. L'estrès ens passa factura i impacta en la nostra salut.

Com podem mesurar el nostre grau de vulnerabilitat a l'estrès i el nostre nivell d'estrès?

Quines són les fonts generadores d'estrès més comunes?

Com podem avaluar l'impacte de l'estrès en la salut?

Quines mesures concretes de control i prevenció podem adoptar?

Al taller presentarem estudis científics que n'evidencien l'impacte, proposarem mesures concretes de control de l'estrès a nivell individual i un seguit de recomanacions per prevenir-lo.

Posar l'estrès a ratlla t'interessa, millorarà la teva salut i la teva qualitat de vida. No t'ho perdís!

Com gestionar bé emocions com la por, l'ira i l'enveja

18/06/2015



Les emocions són la sal de la vida, encara que hi ha emocions com l'**ira**, la **por** i l'**enveja** que, quan s'activen, ens poden abocar a perdre els papers, a renunciar a fer o a dir, a reaccionar amb formes poc encertades per a la situació, en definitiva: a comportar-nos poc convenientment.

La majoria de les vegades no ens satisfà la nostra reacció emocional, ja sigui quan esclatem en còlera o quan ens n'inhibim; ja sigui quan renunciem a fer o a dir per por a les conseqüències, o bé quan reaccionem absolutament fora de to per una enveja desmesurada. Retrobar la mesura ens interessa.

'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*.

Al taller, presentarem quin paper juguen aquestes emocions, amb quins recursos comptem per modular-les i com aconseguir-ho.

Gestionar bé emocions com la por, l'ira i l'enveja ens interessa. No t'ho perdís!

INSCRIPCIÓ A CADA SESSIÓ :

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

PLACES LIMITADES: 50 per rigorós ordre d'inscripció

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat i <http://www.andreavilalonga.com/>