

# 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.

## Tècniques de resolució de conflictes a l'entorn laboral i familiar

La vida va plena de situacions que, en si mateixes, no són problemàtiques. Allò que en realitat les converteix en 'un problema', o en 'un conflicte', és la solució que adoptem per resoldre-les. Si adoptem una solució ineficaç generarem un problema i s'activarà el conflicte.

La preocupació, la tristesa i la ira són indicadors de que estem vivint un problema. Les tècniques de resolució de problemes ens ajuden a resoldre'ls i, entre moltes altres coses, a reduir, o suprimir, pensaments que ens aboquen a creure'ns incapaços de manegar la situació, ens faciliten reduir l'ansietat que ens provoca la incertesa a l'hora de prendre una decisió, ens possibiliten mantenir la serenitat quan no trobem una solució encertada a la primera, ens ajuden a desenvolupar l'autoestima i l'autoconfiança.

Al taller compartirem aquestes estratègies i les posarem en pràctica.



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

INSCRIPCIÓ:

**Col·legiats i pre col·legiats:** gratuïta, però es imprescindible inscriure's  
[www.cofb.net](http://www.cofb.net)

**No col·legiats:** 15 euros cada sessió [www.cofb.org](http://www.cofb.org)

PER SABER MÉS: [www.coachingpersonal.cat](http://www.coachingpersonal.cat)