

Eines per dirigir la teva vida

Objectius:

- Augmentar els recursos i les possibilitats de resposta prenent consciència de pensaments, sentiments, creences i pors.
- Afavorir una millora de l'empoderament de les persones i un augment de la seva qualitat de vida.

Continguts:

1. Emocions bàsiques

Tipus i funció

2. Planificació estratègica personal

Roda de la vida

Capacitat de canvi/ Actitud mental

Definir metes i objectius

Mapes mentals

3. Presa de decisions

Mateixa manera de pensar=mateixos resultats

Mecanisme mental i automatisme

Diferenciar entre pensaments i emocions

Creences, valors i hàbits