

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS INSTITUT MUNTANER & APA

L'ART DE CONVIURE AMB UN MATEIX

Només existeix el present, tot alló que succeix ara. El que em passa, em passa aquí, on em trobo ara.

Parlem de les emocions, quina és la meva emoció actual i sentiment que acompanya. A quina part del cos identifico l'emoció o sensació? Això ens ajuda a estar connectats al "present" i a viure amb menys patiment.

Les eines de comunicació emprades a les classes ens ajuden a ampliar la capacitat per establir relacions més significatives i satisfactòries tant en el terreny personal com professional.

Objectius:

- Competències socials.
- Competències emocionals.
- Competències professionals.
- Programa de creixement personal a través de dinàmiques de grup.
- Resolució de conflictes.

Curs:

Novembre 2017 - Maig 2018.

Docents:

Dari Muñoz: Dinamitzador de grups de joves.

Dia i hora:

Divendres (16:00h - 17:30h)

Preu:

25€/mes. (Imprescindible ser soci de l'APA)