

Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès, tenir relacions satisfactòries o treballar de forma eficient.



AJUNTAMENT DE REUS
SALUT I CIUTADANIA

INSCRIPCIONS

Us podeu inscriure a través de la següent adreça web
<https://eos.reus.cat/activitat/salutemocions>

www.reus.cat

Jornada salut i
emocions
**Somriure a
l'adversitat**

11.nov.2019
Reus

Programació

9 h / Obertura i recepció.

9.15 h / Presentació, a càrrec d'Òscar Subirats i Torredadell, regidor de Salut Pública i Ciutadania.

9.30 h / Com gestionar les emocions.

Amb la coach Jaci Molins, metgessa especialista en rehabilitació, infermera, psicoterapeuta, coach personal, professional i per a directius de la salut, formadora de coaching salut per a pacients, professionals sanitaris i Directiu-coach.

11 h / Cafè.

11 h / Gimnàstica emocional des de la mirada de la neurociència.

Maria Navarrete, llicenciada en Belles Arts, màster en Educació Emocional i Benestar, màster en Neuroeducació, educadora social i animadora sociocultural.

12.30 h / Experiències: Bases neurocientífiques de l'aprenentatge i les emocions i mindfulness.

Taller teoricopràctic on s'explicarà la noció del mindfulness, l'efecte sobre la salut (i el cervell) i com el podem aplicar de forma pràctica. Es fonamenta en el programa edu-mindfulness que es desenvolupa al col·legi Sant Pau de Tarragona.

A càrrec de Pablo Muñoz, director del col·legi Sant Pau Apòstol de Tarragona i professor del grau de Pedagogia i del màster de Formació del professorat de la URV.

13.30 h / Risoteràpia

A càrrec de Ramón Herminos, risoterapeuta, ludotrainer, practitioner PNL i expert en relaxació. Porta deu anys facilitant dinàmiques de riure i com a formador en cursos de desenvolupament en la gestió emocional i d'estrès a l'empresa.