Objectius de la sessió

Donar a conèixer la Intel·ligència Emocional

Per tal de permetre a les persones grans:

- Reconèixer les pròpies emocions i també les dels altres per poder.los ajudar a gestionar-les.
- Comprendre-les i interpretar-les adequadament.
- Regular les seves emocions.

Per tal de millorar el benestar personal i social i afavorint la:

- Adaptació als canvis propis de l'envelliment.
- Desenvolupar la inteligència emocional en qualsevol etapa de la vida mitjançant la pràctica i el suport adequat.

"Un estil de vida saludable i amb sentit vital ens dona salut i satisfacció".

Qui som

FATEC som una entitat sense ànim de lucre que representa i defensa els drets i interessos de les persones grans.

Treballem en xarxa amb més de 500 entitats arreu de Catalunya per construir una societat més justa, inclusiva i respectuosa amb l'envelliment.

Les sessions són conduïdes per persones jubilades i voluntàries de FATEC amb reconeguda experiència professional.

Oferim temps, expertesa i compromís amb la salut integral de les persones grans.

Contacte

FATEC

C/Casanova, 36, 08011 Barcelona
932 150 233 / 661 724 232
fatec@fatec.cat

www.fatec.cat

Creu Sant Jordi
Generalitat de Catalunya

Medalla i Placa Josep Trueta

fatec

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PERSONES GRANS DE CATALUNYA

Gestió de les emocions!

Consells per a les persones grans fent ús de la intel·ligència emocional



Adreçat a associacions, casals, esplais i centres de persones grans, escoles de salut així com a les entitats i organismes titulars que estiguin interessades en incorporar activitats de salut al seu programa.

Per què aquesta sessió?

La gestió emocional és important en les persones grans perquè els ajuda a afrontar els canvis físics, socials i emocionals propis de l'envelliment.

Una bona gestió de les emocions contribueix a millorar el benestar psicològic, reduir l'estrès i la soledat, i mantenir relacions socials saludables.

Perquè potencia i afavoreix l'autonomia, l'autoestima i una millor qualitat de vida.

Què oferim

Taller presencial
(60–90 minuts),
matí o tarda, sobre:

- Autoconeixement emocional.
- Expressió emocional.
- Regulació emocional.
- Autoestima i autoconcepte.
- Gestió de l'estrès i l'ansietat.
- Relacions socials i empatia.
- Adaptació als canvis.
- Benestar i qualitat de vida.

Sessions Gratuïtes!

Altres projectes

fatec

- Bon tracte i prevenció de maltractaments.
- Prevenció de la solitud no volguda.
- Sostenibilitat i envelliment responsable.
- La residència a on m'agradaria anar a viure.
- Mentories i voluntariat.
- Divulgació de la Federació.

