



CUIDEM-NOS EMOCIONALMENT

L'autoconeixement
i les 6 palanques pel benestar emocional



**CUIDEM EL NOSTRE
BENESTAR EMOCIONAL**

**SENTIM
SEGONS SOM**

**ESTEM
PLENES D'EMOCIONS**

SESSIÓ



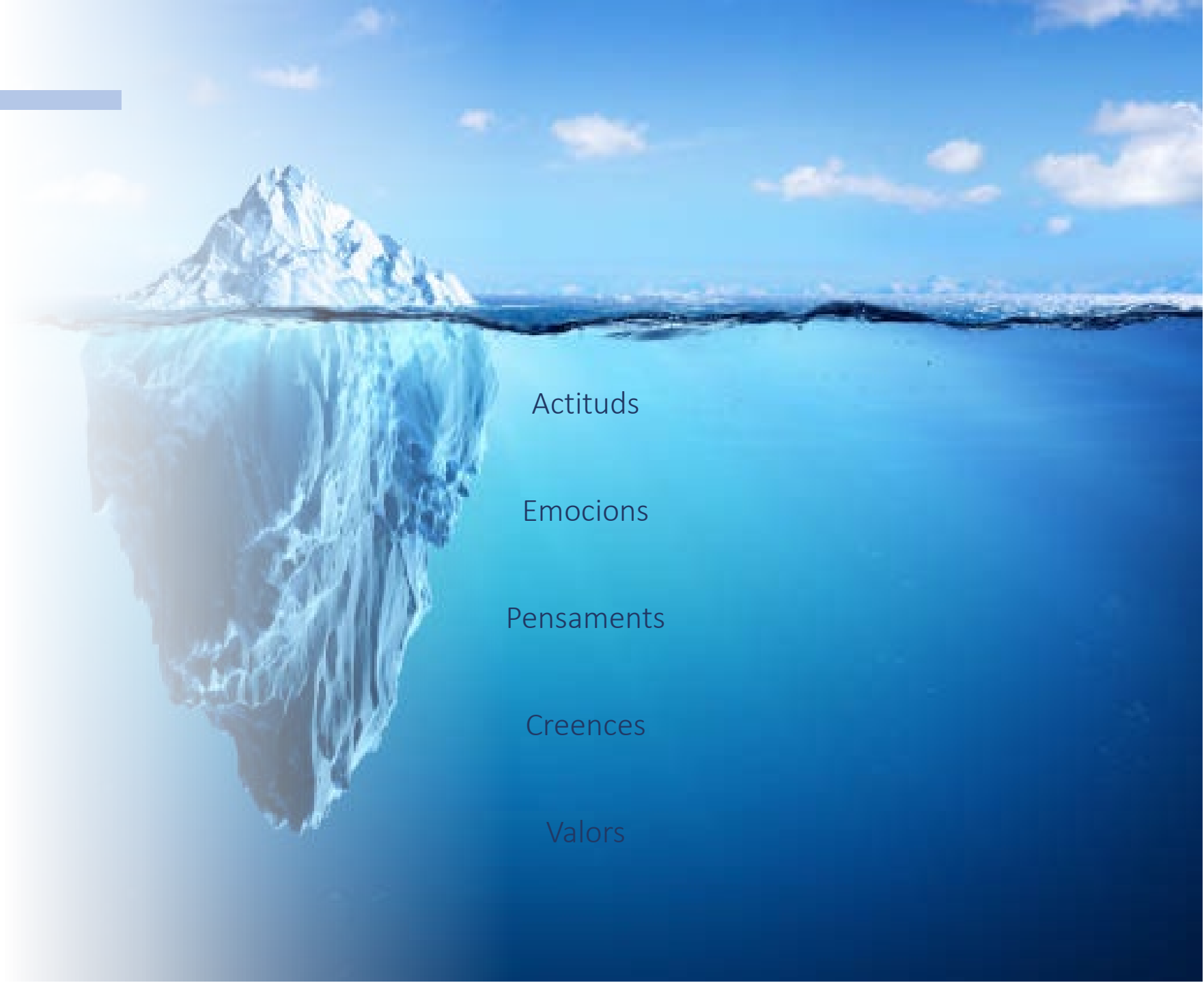
TERMÒMETRE EMOCIONAL

emocional
mental
corporal



ESTEM PLENES
D'EMOCIONS

LA INTERIORITAT



Actituds

Emocions

Pensaments

Creences

Valors

Estat alterat de l'organisme

Reacció afectiva als estímuls que vivim

LES EMOCIONS

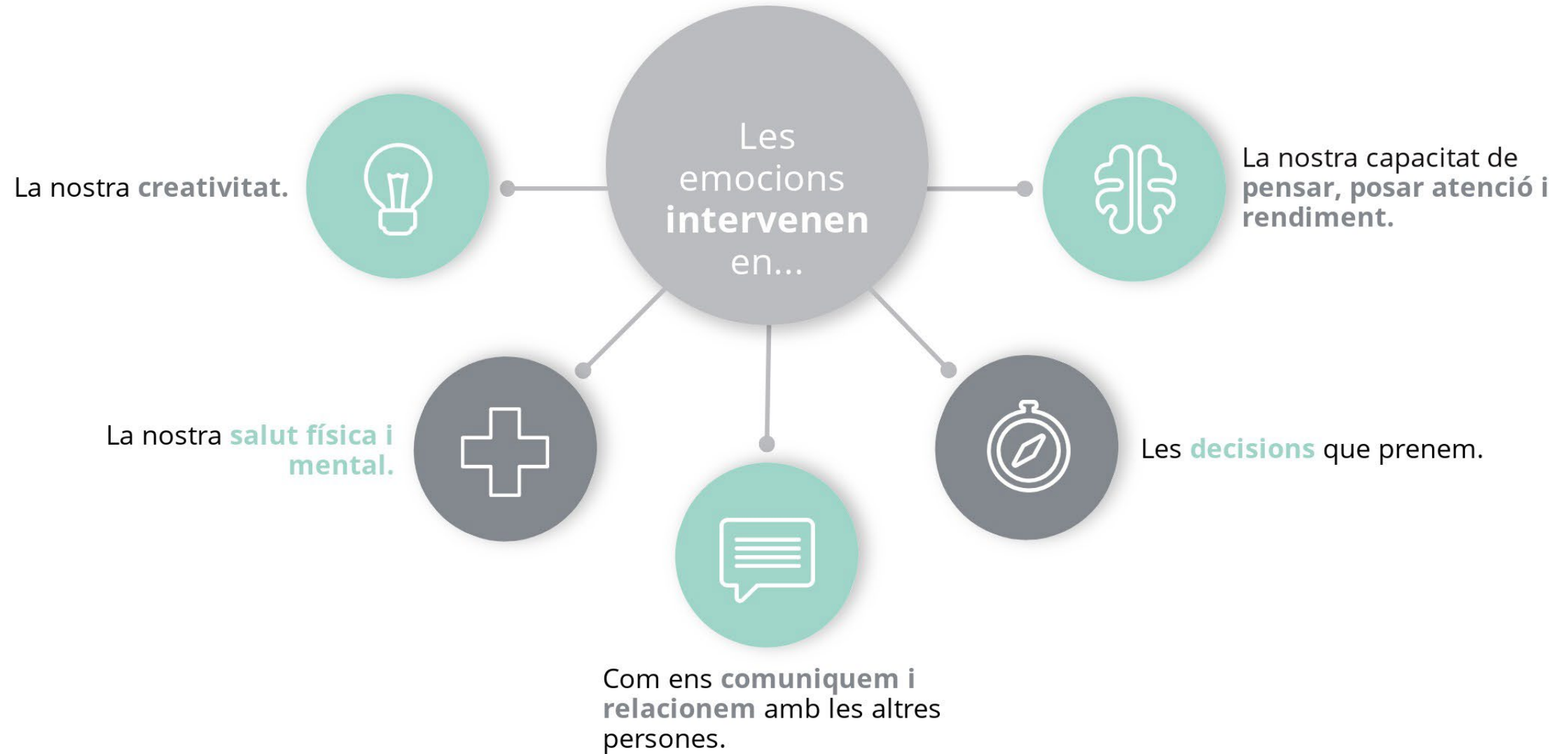




Les emocions...

- **Són importants** perquè **parlen de nosaltres**, del que ens passa i del que **ens importa**; **escoltar-les** és important.
- Tenen **poder** sobre nosaltres; ens fan sentir molt bé o molt malament, per això cal **cuidar-les**.
- En sentim centenars cada dia, per això cal aprendre a **conviure amb elles**.
- Totes estan permeses, no cal jutjar-nos pel que sentim; **totes** les emocions **són naturals**.
- El que no podem permetre és qualsevol reacció fruit de l'emoció que sentim; per això cal **pensar i decidir** com volem reaccionar. El cervell de vegades ens fa reaccionar de manera molt primitiva i agressiva, és natural aquesta reacció automàtica però si ens fereix a nosaltres o a altres persones no ens ajuda.

Les emocions són clau en el nostre dia a dia perquè **intervenen en diferents aspectes.**





“

“Som el resultat dels nostres hàbits”.

Adrian Rogers

EL NOSTRE CERVELL EMOCIONAL LES GENERA **A DIARI**

PARLEN DEL QUE ENS **IMPORTA**

LES **OBSERVEM**

Per conèixer-nos i conèixer-les

LES **LEGITIMEM I ACCEPTEM**

Sense judicis

LES **COMPRENEM**

i si no comprenem preguntem per comprendre

ENS LES **ACOMPANYEM**

LES **ASSISTIM, PREVENIM I PROMOUEM**

LES **GESTIONEM**

LES EMOCIONS



SENTIM
SEGONS SOM



ELS MEUS VALORS



EL MEU PERFIL

ESTIL DE TREBALL

P Gestora de Persones

I Gestora d'Idees

C Gestora de coses

ESTIL DE GESTIÓ DEL CONFLICTE

D Estil defensiú

O Estil ofensiú

N Estil negociador



MOTIVACIÓ A LA FEINA

R Necessitat de resultats

E Necessitat d'empatia

L Necessitat de lideratge

IMPLICACIÓ VITAL A LA FEINA

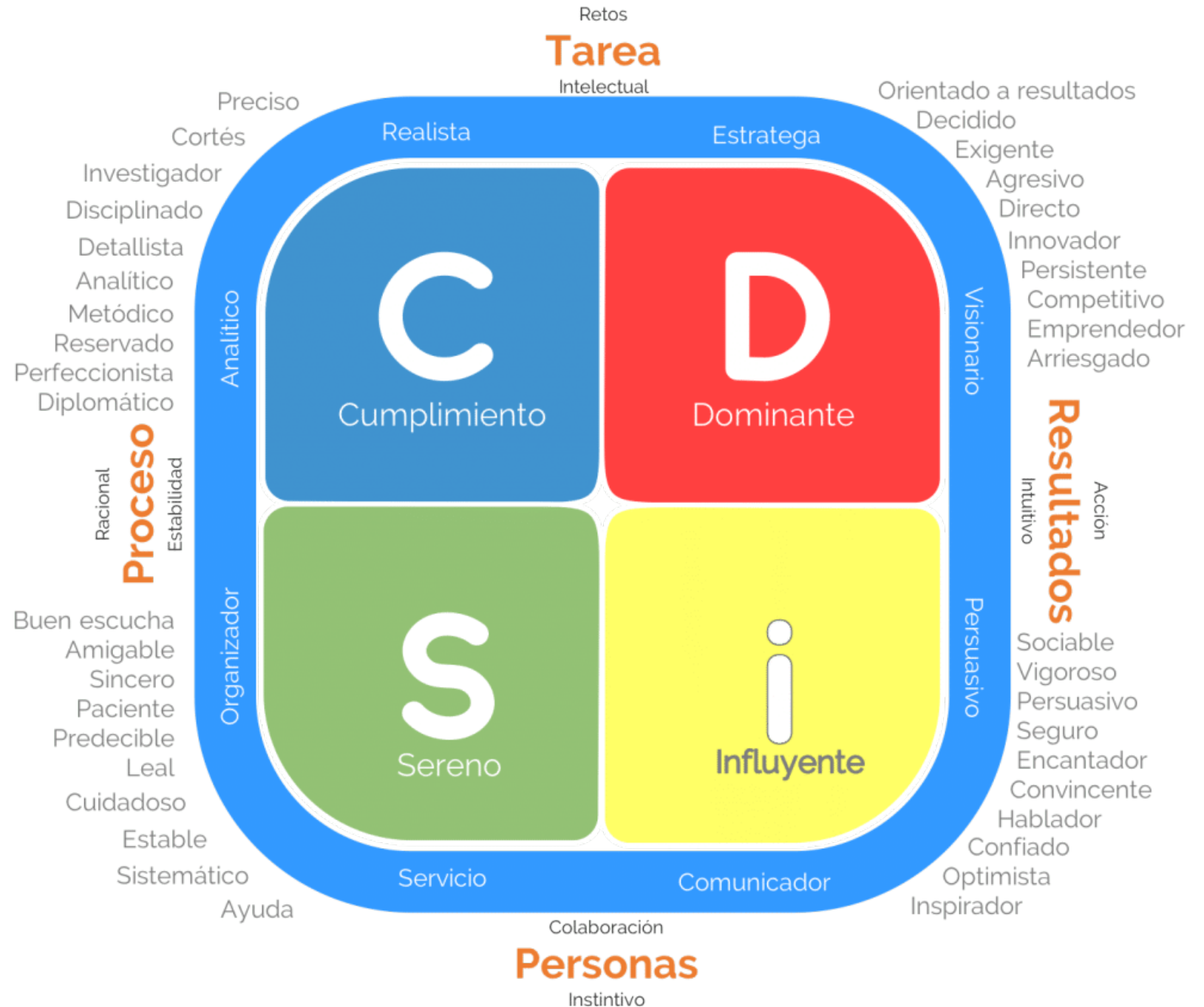
H Persona Hedonista

T Persona Treballaddicta

AUTOCONTROL DE L'EXPRESSIVITAT EMOTIVA

A Persona asiàtica

M Persona mediterrània



CUIDEM el nostre
BENESTAR EMOCIONAL

HEDÒNIC

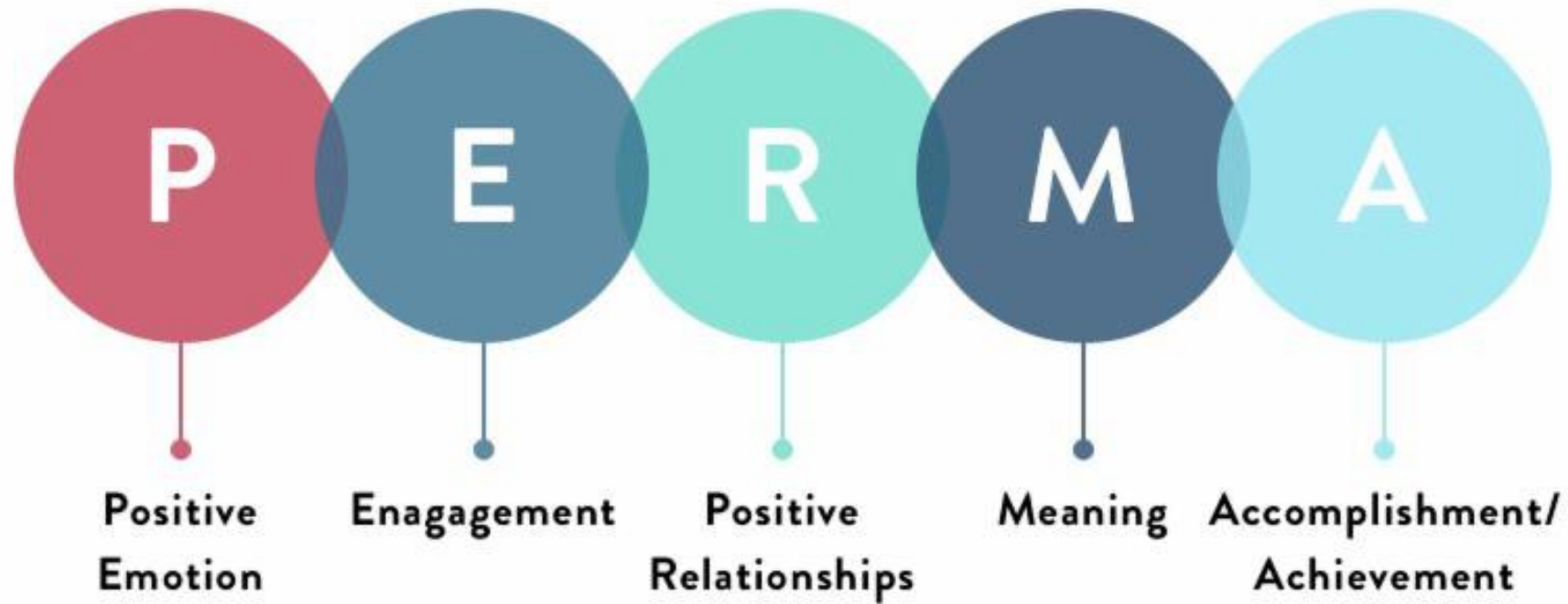


EL BENESTAR
EMOCIONAL



EUDAIMÒNIC

Liderar el bienestar emocional



EL BENESTAR EMOCIONAL

Identitat positiva



Vida amb assoliments



Vida amb relacions positives



Vida amb emocions positives



Vida compromesa



Vida amb sentit



SORPRESA



INSPIRACIÓ



AGRAÏMENT



ORGULL



AMOR



INTERÉS



SERENITAT



DIVERSIÓ



ESPERANÇA



ALEGRIA



 cultura
emocional
pública

Mireia Cabero Jounou

mireia@culturaemocionalpublica.com

