

# REFORESTAR ELS NOSTRES CORS

*Ecologia Emocional aplicada a la gestió de les emocions durant la pandèmia COVID-19*

## Que pot aportar-me aquest taller?

Ajudar-me a identificar les meves emocions, i donar-me recursos per revitalitzar-me i re-emprendre la meva activitat.

*Crearem un espai protegit on, a partir de la presa de consciència emocional, poder drenar aquestes emocions viscudes i crear un mapa futur amb línies orientades al pensament i accions per a revitalitzar-se.*



## Objectius:

- Mesurar el impacte per prendre consciència dels paisatges emocionals viscuts.
- Crear un espai d'aturada i reflexió en un entorn protegit.
- Ordenar l'experiència emocional viscuda per una millor gestió emocional.
- Aprendre eines per una higiene emocional a fi de reemprendre l'activitat amb vitamines emocionals.

## Continguts:

- L'Espai emocionalment protegit.
- Els paisatges emocionals: Fent Mapa.
- Inventari i balanç de pèrdues i de guanys.
- Drenatge emocional. Hàbitats emocionals compartits i el camí del mig.
- Eines i recursos per una gestió emocional adaptativa.



### Anna Selva

Diplomada en Treball Social.  
Màster en Ecologia Emocional.  
membre de Alumni del Instituto de  
Ecología Emocional i tutora del Máster.



Dissabte, 30 de gener 2021



Activitat GRATUÏTA per a Amics i  
Amigues de la Fundació Àmbit EE  
45 euros/altres



9.30 h a 13.30 h



Cal fer inscripció aquí:

<http://bit.ly/Reforestar-cors>



ONLINE. Un cop inscrit/a t'enviarem  
link de connexió via Zoom Pro