

## TALLER: “GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL EJERCICIO DEL VOLUNTARIADO”

Se trata de un Taller teórico-práctico, en el que trabajaremos y profundizaremos en la Inteligencia Emocional para un buen desarrollo de nuestra actividad voluntaria, en la atención a nosotros/as mismos, a las personas que acompañamos y a las asociaciones en las que nos integramos.

**Lugar:** Sede de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura (C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n – 06006 Badajoz)

**Duración:** 8 horas

**Horario:**

Día 11 de Mayo de 2016 de 16:00 a 20:00 horas

Día 12 de Mayo de 2016 de 16:00 a 20:00 horas

**Objetivos del curso:**

- Potenciar el cuidado personal y grupal a nivel emocional para el buen desarrollo de la tarea voluntaria:
  - Aprender a identificar y gestionar las emociones de manera positiva.
  - Facilitar herramientas para cuidarse, permitiendo mejorar la salud emocional.

**Contenidos generales:**

- Presentación.
- Qué es la Inteligencia Emocional.
- Aspectos cognitivos en la Inteligencia Emocional.
- Las emociones.
- Taller Cognitivo-Voluntariado



C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n - 06006 Badajoz

Teléfono: 924 22 70 16

plataformavolunta.extremadura@gmail.com

**Imparte:** Manuel Mata Gil, Psicólogo Clínico y psicoterapeuta por la Universidad Pontificia de Salamanca.

Trabaja a nivel privado en Trastornos de ansiedad. Trastornos del estado de ánimo. Trastornos de conducta y personalidad y Trastornos adictivos y de dependencia emocional.

También trabaja cómo psicólogo especialista en Emergencia a víctimas de Violencia de Género. Proyecto Pilar. COPEX. Colegio Oficial de Psicólogos de Extremadura. Trabaja la Expresión emocional por medio del Arte y la creatividad. Escultor autodidacta.

**<<La vida hay que esculpirla hasta el último momento, para ello hay que conocerse>>**



Consejería de Sanidad y Políticas Sociales