**TALLER:** SAPS QUINES SÓN LES EMOCIONS PRIMÀRIES I COM GESTIONAR-LES?Ha

**Nom del/a tallerista:** Ismael Clavero

**Currículum del/a tallerista:** Nascut a Olesa de Montserrat i resident a Barcelona, és Instructor de Mindfulness, Mediador, Coach i Sociòleg. Els darrers anys s'ha dedicat de ple a la impartició de tallers de mindfulness i relaxació, gestió emocional i del dolor, i habilitats alhora de comunicar-se i resoldre conflictes. Compta amb una àmplia experiència com a formador en casals i centres cívics, Caps, Ajuntaments i organitzacions en general.

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:** D’emocions en tenim moltes, però n’hi ha quatre que les portem de naixement i que són universals: alegria, tristesa, por i ràbia. Saps quina funció natural adaptativa tenen cadascuna d’elles? Quina és la millor forma de gestionar-les amb equilibri? En aquest monogràfic aprendrem tot això i veurem recursos per a gestionar les emocions davant situacions complexes o difícils.

**Persones a les què va dirigit:**

**Requisits:** Tenir interès i venir amb la ment oberta a aprendre.

**Què cal portar:** Roba còmoda. Llibreta i bolígraf.

**Mesures Covid-19:** Les mesures vigents les podràs trobar actualitzades a la nostre web.

**Altres anotacions:**