

dilluns, 24 de febrer de 2020

Matrícula oberta. Taller d'intel·ligència emocional i Mindfulness per al talent personal i professional

Taller d'intel·ligència emocional i Mindfulness per al talent personal i professional

- 5a edició.
- **Professor:** Cesc Jové
- **Matrícula:** [prem aquí](#) [

Descargar imagen

**TALLER DE MINDFULNESS
PER A LA PROJECCIÓ
DEL TALENT PERSONAL**

**#EMOCIONS #EMPATIA #TALENT
#TREBALL #COMUNICAR #SALUT**

1 ECTS MATÈRIA TRANSVERSAL

DIES: 14, 21 I 28 D'ABRIL

HORARI: 18 h a 20 h

CURS OBERT A TOTHOM

Matrícula oberta

**Inscripció i info: www.alumni.udl.cat
alumni@udl.cat - Tel. 973702356**

**Patrocina: Programa Santander d'Ocupabilitat per a
Titulats i Titulades de la UdL**

  

<http://carboncopy.udl.cat/beans/udl/gcursosext/ofertaweb.jsp?code=ofertaweb&user=webca&>
]

- **Sessions:** 3
- **Classes:** 14, 21 i 28 d'abril
- **Horari:** 18 h a 20 h

- **Resum de l'activitat:** Conèixer el propi talent ajuda a fonamentar la concreció del projecte personal i professional. El Mindfulness i el treball de la intel·ligència emocional poden esdevenir les eines claus en aquest treball.
- **Places:** 20
- **Preu sense valor ECTS:** 15€ (Membres Alumni UdL i estudiants UdL) - 50€ (NO Alumni UdL)
- **Preu amb valor acadèmic (Matèria transversal):** 39,53€ - descomptes famílies nombroses
- **Programa:**

1. El talent per a l'emprenedoria i l'ocupabilitat. Conèixer el teu talent.
2. Fonaments de la intel·ligència emocional com a mitjà de la identificació del teu talent personal.
3. Gestionar el conflicte: empatia i capacitat de desenvolupar tasques diverses.
Competències.
- 4 Mindfulness per a l'autoconeixement i autoregulació.
5. Elaborar i presentar el propi projecte professional: autoconeixement i gestió de les emocions