

## **TALLER “GESTIÓ EMOCIONAL EN LA MEDIACIÓ”**

**Dijous, 16 i 30 de maig de 2019**

**De les 18.00 a les 20.00 hores**

**Sala d'actes Col·legi de l'Advocacia de Lleida**

Les emocions juguen un paper fonamental en el nostre dia a dia, tant a nivell personal com professional.

La gestió de les emocions és una habilitat fonamental en la pràctica de la mediació.

Per tal de gestionar correctament les pròpies emocions cal conèixer i reconèixer quines emocions entren en joc en la tasca professional de les persones mediadores, així com poder reconèixer les emocions que poden afectar les diferents parts participants en un procés de mediació.

Una correcta gestió emocional suposa una millora de competències per les persones que es dediquen professionalment a la mediació i que participen de la resolució de conflictes.

L'assistència al Taller **computarà als efectes d'acreditar les hores de formació contínua davant el Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya**, en total seran 4 hores.

### **PONENT**

*Àngels Revenga Mur*, experta en Coaching per la Universitat de Lleida i Postgrau en Mindfulness i relació d'ajuda per la Universitat de Lleida. Treballadora social. Tècnica en polítiques de gènere.



**Centre de Mediació**  
Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Lleida

## **PROGRAMA**

1. Què són les emocions? Components i orígens.
2. Impacte corporal de les emocions.
3. Emocions bàsiques i emocions secundàries en la mediació.
4. Emocions bàsiques i secundàries: impacte corporal.
5. Intel·ligència emocional. Elements que la conformen.
6. Intel·ligència emocional en la mediació.
7. Consciència emocional en la mediació.
8. Emocions més freqüents en el procés de mediació.
9. Gestió de les emocions en el procés de mediació.
10. Gestió de l'estrès.
11. Empatia: naturalesa i límits.
12. Escolta activa i escolta empàtica. Aplicació professional.
13. Assertivitat: definició i elements que la conformen.
14. Comunicació assertiva. Aplicació professional.
15. Eines per mantenir l'equilibri emocional.

## **PREUS**

**Col·legiats: 20 €**

**No col·legiats: 30 €**

## **INSCRIPCIÓ**

Heu de formalitzar la inscripció des d'aquest [enllaç](#), **abans del dia 13 de maig.**