

## Com preparar al docent per millorar el seu benestar emocional en els centres educatius

- Data: 26/06/24
- Horari: 10:30h a 12h-12:30hh
- Duració: 1:30h a 2h
- Lloc: Auditori Sant Ildefons (Pl Carles Navales, s/n. (C/ Almogavers) Cornellà de Llobregat).
- Adreçat a professorat de primària i secundària
- Inscripcions màximes: 30
- Docent: Pere Alastrué Pozo

---

### Introducció:

El benestar emocional és el producte final de tot un procés, sobre el qual tenim una gran part de control, si en sabem els seus mecanismes. Descobrir que som capaços de modular la intensitat, freqüència i durada del nostre patiment, augmentarà la probabilitat d'afrontar amb més serenitat els esdeveniments que ens toca viure.

Aquesta formació aportarà un marc conceptual sobre què és el benestar emocional i com es pot assolir de la forma més estable possible. A més, descobrirem estratègies per treballar les nostres emocions.

### Objectius:

- Definir què és benestar emocional, i diferenciar-lo de la patologia.
- Descobrir els mecanismes que condicionen el benestar emocional.
- Treballar eines bàsiques per augmentar el benestar emocional.

### Continguts:

- Definició de trastorn emocional, patiment emocional i benestar emocional.
- Etiologia de les emocions.
- Factors interns i externs que originen patiment.
- Estratègies per generar benestar emocional en l'àmbit laboral i personal.

**Metodologia:** S'utilitzarà una metodologia teòrico-pràctica.

**Material necessari per al professorat d'EF:** material per prendre apunts

**Adreçat a:** professorat de primària i secundària

**Docent:** Pere Alastrué Pozo.

Llicenciat en psicologia per la UAB  
Màster en psicologia de l'Esport per la UAB  
Especialista en intervenció psicològica amb joves i adults  
Gerent de l'Equip Alastrué des del 2001

---

### Dades del docent:

Direcció correu electrònic: [pere@alastruepsicologs.com](mailto:pere@alastruepsicologs.com)

Twitter: @AlastruPere

Instagram: @equipalastrue