



Conferència – col·loqui

La felicitat es pot aprendre.

Ensenyem a educar les emocions

Amb FERRAN SALMURRI

8 de novembre de 2010 - a les 19:30

Ser feliç, vol dir sentir-se bé amb un mateix i requereix tenir el mínim de sentiments i emocions negatives i el màxim de positives. Ser feliç no depèn dels altres, sinó d'un mateix.

Com podem aprendre a ser feliços?. L'aprenentatge d'una persona, en gran part es basa en l'hàbit. Les persones som allò que practiquem; primer practiquem i llavors ho acabem interioritzant.

Per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, cal veure allò que hem de practicar: autoestima, autocontrol de conducta i emocional, pensaments positius, bones relacions amb els demés,...

La finalitat de la conferència és donar pautes que facilitin definir estratègies per a un control més adequat de les emocions i disposar d'un millor índex de felicitat i benestar, tant per nosaltres mateixos com per als nostres fills i filles, alumnes, familiars i amics.

Ferran Salmurri, psicòleg amb llarga experiència com a terapeuta. Ha fet recerca sobre estratègies per educar les emocions i els sentiments. És autor del "Programa d'educació emocional per a la prevenció i la millora de la salut psicològica": Des de fa anys exerceix com a psicòleg clínic a l'Hospital Clínic i Universitari de Barcelona i professor de programes de màstratge i de postgrau de la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha publicat el llibre Llibertat emocional: estratègies per educar les emocions.

8 de novembre de 2010

19:30 h

A l'Escola Voramar

C/ Ramon Turró, 130

08005 Barcelona

Confirmar assistència a:

sfiga@voramar.cat

T. 93 225 13 24

www.voramar.cat

www.voramaropina.wordpress.com