

Eix	Cuidem les emocions
Intervenció	Curs Benestar Emocional i personal
Objectiu	Prendre consciència de les pròpies emocions. Aprendre a gestionar les emocions de manera positiva i saludable millorant el benestar i la pau interior. Fomentar la cohesió de l'equip
Descripció	És un programa integral destinat a ajudar a gestionar l'estrès i altres estats mentals negatius. Tècniques eficaces i senzilles per viure amb menys tensió, més control, i equilibrar la teva vida, i obrir al teu veritable potencial humà.
Metodologia	La metodologia es desenvoluparà combinant explicacions teòriques amb exercicis pràctics
Data d'inici i calendari	3er trimestre 2018
Accions realitzades	2018: Activitat 3er trimestre 2018 (25 mecàniques sanitàries)
Avaluació	<ul style="list-style-type: none">• Indicadors de Participació• Avaluació satisfacció curs