



### PROGRAMA

HORA	ACTIVITAT
8.45 A 9 h.	Obertura de portes i acreditacions dels participants a la jornada
9 A 9.20 h.	Benvinguda i presentació de la jornada a càrrec del President i les autoritats
9.20 A 9.30 h.	Introducció de la jornada
9.30 A 10.30 h.	<p><b>TALLER "AUTOCONFIANÇA DAVANT DEL CANVI"</b>  <b>Pau Cinos</b></p> <p>El taller servirà per treballar i aportar una eina que permetrà tenir una imatge gràfica de la condició personal davant el repte de fer un canvi, a partir d'una automesura de la qualitat de vida i la salut.</p>
10.30 A 10.35 h.	PAUSA
10.35-11.35 h.	<p><b>TALLER "CANVIANT LA TEVA FORMA D'ESTIMAR-TE"</b>  <b>Albert Garcia i M. del Carmen Pérez</b></p> <p>En aquest taller es pretén ajudar a crear consciència de com ens estimem, fins on podem estimar-nos, i perquè no ens estimem més. S'aportaran eines per reconèixer les qualitats emocionals, físiques i habilitats, així com també, a motivar a canviar aquelles coses que es volen millorar.</p>
11.35 A 11.55 h.	PAUSA
11.55 A 12.55 h.	<p><b>TALLER "DESCOBRINT I DESMUNTANT CREENCES"</b>  <b>Isabel Acera</b></p> <p>Aquest taller té com objectiu descobrir quines creences i pors ens limiten a l'hora de fer un canvi i aconseguir els nostres objectius. D'una manera pràctica i dinàmica, anirem aprenent a desmuntar aquestes creences, trencant-les definitivament. D'aquesta manera, podrem emportar-nos eines pel nostre dia a dia i, així, enfrontar-nos als límits que ens anem posant, aconseguint arribar a fer el canvi definitiu que volem i/o necessitem.</p>
12.55 A 13 h.	PAUSA
13 A 14 h.	<p><b>TALLER "COM L'ACTITUD DETERMINA LA TEVA VIDA"</b>  <b>Jordi Simon</b></p> <p>Aquest taller té per objectiu conèixer com l'actitud determina la nostra vida i quines són les 3 claus que influeixen en aquesta actitud. També podràs saber com el cos influeix en l'actitud i experimentar una manera per canviar d'estat emocional en pocs segons.</p>
14 h.	Tancament de la Jornada