

OBJECTIUS

- ❖ Descobrir les característiques del nostre cervell que condicionen els comportaments.
- ❖ Descobrir "què i com" ho hem de fer per equilibrar el sistema i manifestar-nos i influir des d'una conducta més serena, propera i constructiva.

DIRIGIT

Persones malaltes i els seus familiars, pares i adolescents, mestres, professionals de la salut i a la ciutadania en general.

HORARI

A les **19 hores**. La durada **01:30 hores**

INSCRIPCIÓ

Quota d'inscripció: **25€**, menors de 19 anys **15€**

Cal tramitar la inscripció, ja que l'aforament és limitat, a través de la web de l'Hospital, o seguint aquest enllaç:

http://www.fphag.cat/lestres_i_com_reconduir-ho/



formació SALUT

L'Escola de salut del Vallès Oriental

L'estrès i com reconduir-ho

Contrareacció, acció dirigida

Dijous, 21 de juny de 2018

Aula de Docència A

Hospital General de Granollers

Avgda. Francesc Ribas, s/n

08402 Granollers



Hospital General de Granollers

Hospital Universitari

Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Dra. Rosa Casafont i Vilar



Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat Autònoma de Barcelona, Màster Universitari en Neurociències per la Universitat de Barcelona i Màster en Salut Laboral per la Universitat de Barcelona. Estudis superiors de música en el Conservatori de Música de Barcelona i estudis de direcció PPD a l'escola Superior d'administració d'Empreses, ESADE.

Formadora en àmbits sanitari i educatiu. Part del equip formatiu de diferents Màsters i Postgraus Universitaris a Catalunya i l'estat Espanyol (Màster Universitari oficial en Neurorehabilitació de la UAB (Institut Guttmann); del Postgrau de Neuroeducació de la UB; del Postgrau de Mentoria i coaching educatiu de la UB, Curso de especialización en educación emocional de la Universidad de Santiago de Compostela...)

Autora dels llibres: Viatge al teu cervell i Viatge al teu cervell emocional, editats per Ediciones B, Grup Random House, coautora de Gimnasia emocional y Coaching sota la coordinació de Rafael Bisquerra i coautora de Educarnos para educar. Neuroaprendizaje para transformar la educación. Paidós educació del Grupo Planeta.

Com a professional de la salut i compromesa amb l'educació tinc la sort d'exercir la meva vocació, la medicina, i alhora la meva passió, les Neurociències. El meu exercici professional passa per portar als diferents àmbits d'activitat la Neurociència aplicada.



CONTINGUT

***Què creieu, que som éssers racionals o emocionals?
Creieu que podem i hem de deixar el cap fred per
prendre les decisions o que és convenient tot el
contrari?***

Davant d'un estímul, la nostra emoció, sempre d'entrada, dirigeix l'atenció, tant conscient com inconscient, però gràcies a la part del cervell que tenim darrera el front, tenim la capacitat per reconduir-la i dirigir-la cap allò que creiem convenient i saludable en un determinat moment.

En aquesta sessió descobrirem característiques del nostre cervell que condicionen un o altre comportament i presa de decisions i aprendrem quines són les estructures que se'n cuiden, si són o no transformables i en cas de ser-ho, si hi ha possibilitat de aprendre a dirigir el canvi per poder regular un estat de revolució. Descobrirem "què i com" ho hem de fer per equilibrar el sistema i manifestar-nos i influir des d'una conducta més serena, propera i constructiva.