**Nota de premsa**

**La Casa de Cultura de la Diputació de Girona oferirà una jornada dedicada a la cultura emocional**

* En el marc de la formació al llarg de la vida i la millora de la qualitat de les persones a través de la cultura, la Casa de Cultura de la Diputació de Girona obre noves línies i formats de coneixement dins l’oferta cultural del centre
* El dissabte 12 de novembre se celebrarà una jornada sobre educació emocional organitzada per Sònia Méndez, advocada, criminòloga i especialitzada en gestió de conflictes i intel·ligència emocional. La inscripció a la jornad és gratuïta.
* Durant la jornada es podran escoltar conferències de Rafel Bisquerra, Elena Crespi, Rosa Maria Casafont i Sònia Méndez.

# Girona, dimecres 19 d’octubre

En la societat postcovid a la que ens situem el benestar i la salut emocional han passat a ser eixos centrals per a la recuperació. Més enllà de percebre l’educació emocional com una mera moda, la manera com ens comuniquem, com ens relacionem, com pensem o on posem la nostra atenció afecta la salut física i mental, individual i comunitària.

En el context del tercer objectiu de desenvolupament sostenible (ODS) de la ONU «salut i benestar», en aquesta jornada posarem a l’abast de la ciutadania un espai on cercar eines i recursos que ens poden ajudar a l’hora de prendre millors decisions pel que fa al nostre benestar.

Al llarg de la jornada, a través de coneixements teòrics i pràctics dels experts, i amb l’objectiu de difondre la **cultura emocional**, es parlarà dels pilars de la intel·ligència emocional; reflexionant sobre la importància de l’autoconeixement i el pensament crític, s’aprendrà l procés de regulació emocional a partir de la neurociència i s’oferiran recursos pràctics per millorar les nostres relacions socials.

Els ponents que es podran escoltar al llarg de la jornada són **Rafael Bisquerra**, expert en educació emocional; **Elena Crespi**, psicòloga i sexòloga; **Rosa Maria Casafont**, neurocientífica especialitzada en neurociència aplicada a la formació i **Sònia Méndez**, llicenciada en dret i criminologia, especialitzada en mediació i gestió del conflicte i experta en intel·ligència emocional.

La jornada és gratuïta amb reserva prèvia obligatòria a través de la pàgina web de la Casa de Cultura ([*www.casadecultura.cat*](http://www.casadecultura.cat)), o bé presencialment a la Secretaria, de dilluns a divendres de 9.30 a 17.30 h. Es poden consultar totes les activitats i la informació actualitzada al web *www.casadecultura.cat* i als canals habituals de difusió de la Casa de Cultura de la Diputació de Girona.

Per obtenir més fotografies o més informació de les activitats, ens podeu escriure a [*divulgacio@casadecultura.org*](mailto:divulgacio@casadecultura.org).

**PROGRAMA DE LA JORNADA**

10.00 h PRESENTACIÓ DE LA JORNADA

10.15 h Conferència «Competències emocionals i benestar», amb Rafel Bisquerra

11.30 h PAUSA-CAFÈ

12.00 h Conferència «Qui soc realment?», amb Elena Crespi

13.00 h PAUSA PER DINAR

15.15 h Conferència «Construint relacions» amb Sonia Méndez

16.15 h Conferència «Què fer per ser ‘motor’ de benestar i salut», amb Rosa Maria Casafont

17.30 h CLOENDA

**DESCRIPCIÓ DE LA JORNADA**

**10.15 h Conferència «Competències emocionals i benestar» amb Rafael Bisquerra**

Contínuament estem experimentant emocions que afecten als nostres pensaments i comportaments. Les emocions repercuteixen en la vida personal, social, professional, familiar i en salut. A vegades, les emocions poden derivar en ansietat, estrès, depressió, ira, violència, etc. Per això és molt important el desenvolupament de competències emocionals, entre les quals hi ha consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida pel benestar.

**Rafael Bisquerra** és llicenciat en psicologia i pedagogia, doctor en ciències de l’educació, catedràtic emèrit de la Universitat de Barcelona i doctor Honoris Causa pel CELEI de Santiago de Chile. Actualment és president de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional i Bienestar).

Des de mitjans dels anys noranta es dedica exclusivament a l’educació emocional a través d’investigacions, formació, publicacions i difusió. Algunes de les seves publicacions són:*Educación emocional y bienestar* (2000), *Psicopedagogía de las emociones* (2009), *La educación emocional en la práctica* (2010), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (2011), *Orientación, tutoría y educación emocional* (2012), *Cuestiones sobre bienestar* (2013), *Prevención del acoso escolar con educación emocional* (2014), *La inteligencia emocional en la educación* (2015), *Universo de emociones* (2015), *10 ideas clave. Educación emocional* (Graó, 2016), *La fuerza de la gravitación emocional* (Ediciones B, 2016), *Gimnasia emocional y coaching* (Horsori, 2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos* (PalauGea, 2016), *Política y emoción* (Pirámide, 2017), *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación* (2019, Horsori), *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas* (2020), *Emoción: instrumentos de medición y evaluación* (2020), etc.

[www.rafaelbisquerra.com/es/](http://www.rafaelbisquerra.com/es/)

[www.rieeb.com](http://www.rieeb.com)

**12.15 h Conferència «Qui soc realment?», amb Elena Crespi**

Descobrir qui som realment quan ens han educat per ser quasi tothom igual és una tasca que pot resultar complicada i confusa. Valorarem quin model hem tingut com a exemple i quins altres models existeixen que ens poden ajudar a saber qui som realment.

**Elena Crespi i Asensio** és psicòloga, sexòloga, escriptora i feminista. És co-fundadora de Meràkia. Psicòloga de NUA clinic. També és docent de la Universitat de Barcelona i de la Universitat de Vic i col·laboradora en diversos mitjans de comunicació. Autora de diversos llibres.

<https://www.elenacrespi.com/>

**16.15 h Conferència «Què fer per ser ‘motor’ de benestar i salut», amb Rosa Maria Casafont**

En aquesta xerrada descobrirem que el nostre cervell, igual que el nostre cos, si l’exercitem i el treballem podrem treure’n el màxim potencial. Ho veurem des de la neurociència i la medicina de manera entenedora i pràctica apte per a tothom que s’hi vulgui endinsar.

Es revisarà el concepte de *cognició corporitzada*, o coneixement implícit del cos; analitzarem com, tot i que tothom té la capacitat de canviar en cada experiència, si sabem cap a on dirigim aquest canvi en podem obtenir un aprenentatge. Alhora, aprendrem a reforçar pensaments, sentiments i comportaments tot preguntant-nos el “perquè” i el “com”, tenint en compte que el resultat podrà ser des-adaptatiu o adaptatiu i saludable. La voluntat d’aquesta xerrada és que ens endurem eines d’aplicació pràctica que ens permetran reconduir un estat de revolució desmesurat en un instant, de manera fàcil.

Per tant, en aquesta trobada aprendrem a identificat perquè ens sentim d’una determinada manera quan les emocions afloren i perquè el cos, el pensament i les decisions s’alteren. També veurem que l’estrès contemporani reacciona a estímuls molt subtils. Finalment, coneixerem eines ràpides i de fàcil aplicació per canviar, en menys d’un minut, un estat d’intranquil·litat i aconseguir asserenar-nos.

**Rosa Casafont** és llicenciada en Medicina i Cirurgia per la UAB, té els màsters en Neurociències i en Salut Laboral de la UB, entre altres formacions. Ha exercit la medicina assistencial, tant en l’àmbit hospitalari com en l’atenció primària i, com a formadora i conferenciant, ha treballat tant en l’àmbit universitari com en centres escolars i socials públics i privats, és membre de la Càtedra Mundial de Neuroeducació UB-EDU1st i forma part de diversos equips docents en màsters i postgraus a Catalunya i a l’Estat espanyol. També és autora de diferent llibres.

Després de rebre la formació en neurociències va definir el mètode Thabit per al treball de la gestió cognitiva-emocional i el mapa de comportaments. Des d’aleshores, aquest mètode ha estat el seu marc professional.

Com a professional de la salut i persona compromesa amb l’educació, en l’exercici professional aplica als diferents àmbits la neurociència.

[www.doctoracasafont.com/](http://www.doctoracasafont.com/)

**15.15 h Conferència «Com expressar el què realment som?» amb Sònia Méndez**

La convivència amb el món que ens envolta no sempre resulta fàcil. Avancem a base de l’assaig-error, realitzant un aprenentatge constant de nosaltres mateixos i de com els nostres pensaments i accions repercuteixen en les relacions que mantenim. Desitgem establir vincles sans en què puguem expressar amb llibertat el que sentim. Perquè sigui possible cal que desenvolupem les competències empàtiques i comunicatives necessàries que ens permetin viure d’una forma més coherent amb el què pensem, sentim i expressem.

**Sònia Méndez** és llicenciada en dret i criminologia, especialitzada en mediació i gestió del conflicte i experta en intel·ligència emocional. Lidera un projecte d’educació emocional des de 2015, formant a escoles, empreses i entitats per tal que la cultura emocional s’integri en els diferents àmbits de la persona i suposi un instrument per millorar les relacions humanes a nivell personal i professional.

www.soniamendez.cat