

## ***Endinsar-se en el conflicte***

---

*Eines per a la gestió emocional de grups*

---

**Quan?** 24 de novembre i 1 de desembre

**On?** Al Casal de Joves Palau Alòs, Barcelona

**Horari:** de 10 a 14h i de 16 a 18:30h

**Cost:** 60 €

**Formadores:** Mireia Parera i Anna Pujol, Sikòukura

**Inscripcions:** [rai-formacio@pangea.org](mailto:rai-formacio@pangea.org)

*En les relacions humanes el principal problema el tenim davant les incomoditats que ens generen els conflictes: no sabem què sentim exactament, com expressar-ho, com comunicar-ho... i com gestionar allò que ens està passant.*

*La nostra visió enfront el conflicte parteix de la idea que la seva gestió ha de donar cabuda i atendre totes les emocions que es mouen al seu voltant, incloent-hi aspectes difícils com la ràbia, la por i la tristesa. Per tal d'extreure'n les seves parts positives, proposem entrar dins els conflictes acceptant tant les parts conscients com inconscients. Així doncs, proposem un procés que s'inicia en l'autoconeixement, per després aprofundir en les nostres relacions interpersonals i acabar sent capaços d'aplicar aquestes eines a nivell de gestió grupal.*

