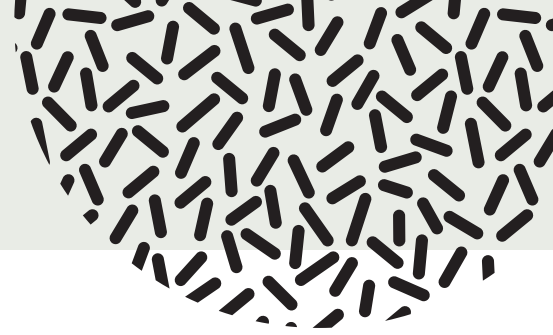


# TEMA JOVE: FORMACIÓ



## MF 7.4: Aprenent a tolerar la frustració a través de les activitats d'oci educatiu

**DURACIÓ:** 15 h.

**DIES:** 10,12,17,19,24 i 26 de gener de 2022

**HORARI:** Dilluns i Dimecres de 9:30h a 12:00h

**ITINERARI VII.  
FORMACIÓ  
ESPECIALITZADA**

### OBJECTIUS:

- Autoconeixement: Reconéixer l'origen de les teues emocions que no et generen felicitat (pors, ràbia i frustració) i benestar personal.
- És el moment de destruir el que ja no et serveix per a poder construir el que sí que et serveix.

### CONTINGUTS

- Bloc 1: Coneixement de la frustració i la seua interacció amb altres emocions negatives (pors, ràbia, ira...) i efecte sobre la nostra conducta.
- Bloc II: Tolerància a la frustració 1. Com afecten els pensaments en el nostre control emocional i aprendre a gestionar-los.
- Bloc III: Tolerància a la frustració 2. Com gestionar la nostra confiança i creixement personal.
- Bloc IV: Control de pensament. Parada de pensament i racionalització de pensament.
- Bloc V: Mesurador de les emocions per a prevenció de la frustració.
- Bloc VI: Conductes alternatives a la frustració basades en la intel·ligència emocional

### EQUIP DE FORMACIÓ:

**Elena Serrano Pérez.** Executive Coach per la Universitat de Navarra. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de València. Al llarg de la seua carrera professional porta més de 30 anys treballant com a psicòloga clínica, així com formadora de formadors, creadora de projectes de formació, intel·ligència emocional i lideratge, col·laborant amb Canal 9 i amb José Antonio Abellán en Ràdio Segle XXI.

**IVA.J** Institut València  
de la Joventut

2022

ANY EUROPEU  
DE LA JOVENTUT