

# Superar la timidesa

Eines per millorar les habilitats de comunicació



---

### Presentació

La timidesa és un dels problemes més freqüents i que més patiment causen. Fa que ens sentim avaluats constantment, ens impedeix sentir-nos còmodes en situacions socials i ens provoca desagradables sensacions físiques que per molt que intentem no aconseguim controlar. Ens pot arribar a limitar, tant a nivell professional com personal, perquè ens aïlla i tanca dins de nosaltres mateixos, impedit-nos gaudir plenament de la vida.

**Ser tímid, tanmateix, no ha de ser un problema, i les persones introvertides acostumen a tenir altres avantatges que cal conèixer i reforçar.**

En aquest taller, proposem diverses activitats pràctiques per superar les males sensacions i el patiment que la timidesa pot comportar. En aquests exercicis pràctics et **donarem les eines per saber com gestionar la timidesa i com relacionar-te amb els altres de forma adequada**, aprenent a treure profit de les teves fortaleses.

---

### A qui va adreçat el curs?

Aquest curs va dirigit als joves, especialment a **alumnes de quart d'ESO, Batxillerat, i Cicles Formatius** que són tímids o introvertits, els costa parlar en públic i que volen ser més sociables i comunicar millor.

Obert a joves del Ginebró i de fora.

---

### Programa i continguts

#### Objectius:

- Que els participants es coneguin més i tinguin millor percepció de si mateixos
- Integrar exercicis per a gestionar els pensaments i emocions negatius i així sentir-se bé
- Saber com comunicar-se millor
- Definir un pla d'acció individual per millorar la vivència de la timidesa

#### Metodologia:

En el curs s'utilitzarà una metodologia dinàmica, pràctica i vivencial.

#### Continguts:

1. Autoavaluació individual
2. Intel·ligència intrapersonal: autoconeixement, autoestima i regulació emocional
3. Maneig dels pensaments i emocions negatives
4. Components i tècniques de comunicació verbal
5. Components i tècniques de comunicació no verbal
6. L'Empatia
7. Pla d'acció personal

## Calendari i horaris

El curs té una durada de 12 hores. A realitzar en 6 sessions de 2 hores cadascuna.

Dimarts, de 17a 19 hores. Calendari:

abril						
17	<b>18</b>	19	20	21	22	23
24	<b>25</b>	26	27	28	29	30
maig						
1	2	3	4	5	6	7
8	<b>9</b>	10	11	12	13	14
15	<b>16</b>	17	18	19	20	21
22	<b>23</b>	24	25	26	27	28
29	<b>30</b>	31	1	2	3	4

## Imparteix

**Rosa Oliveras** – Psicòloga-Coach especialista en Orientació Vital i Professional.

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

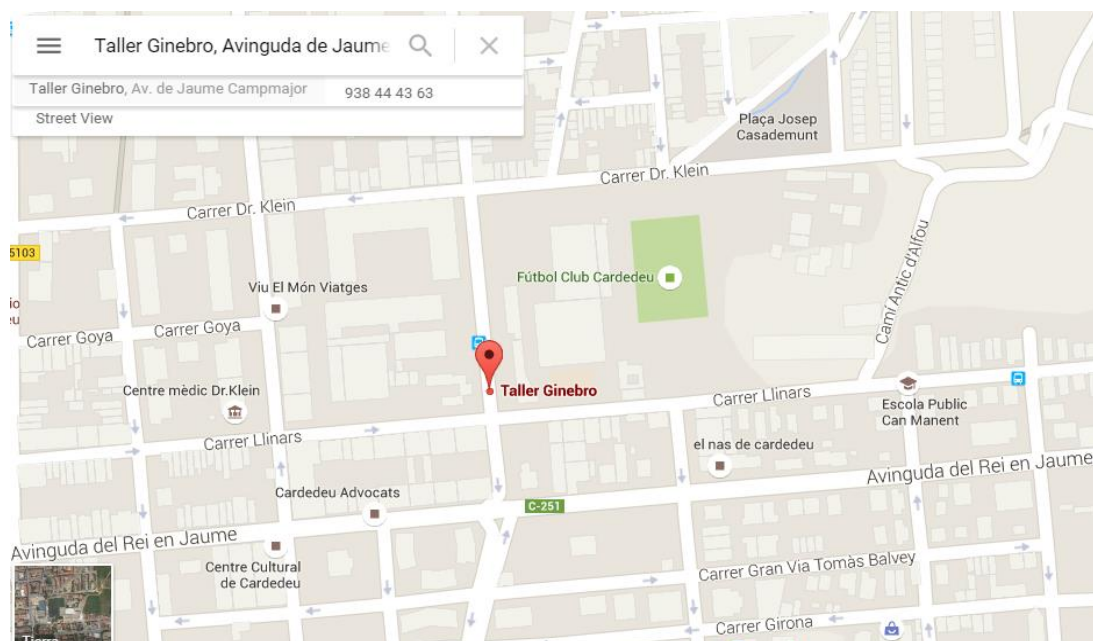
## Cost del curs

El curs té un cost de 120€.

Els alumnes de l'Escola i el Taller Ginebró gaudeixen d'un descompte del 10%.

## Localització

El curs es realitza al Taller Ginebró, Cardedeu.



Cr. Jaume Campmajor, 9 Cardedeu

## Per a més informació...

Carles Margenat

Gerent,

Dinàmics Esports SCCL

Taller Ginebró (938 444 363) – Escola Ginebró (938 412 547) – [dinamics@ginebro.cat](mailto:dinamics@ginebro.cat)

Dinàmics Esports SCCL està vinculada a Escola Ginebró Cooperativa i Escola Sant Gervasi Cooperativa