



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



EUROPA TRABAJA PARA QUE TU TRABAJES 2016-3-ES02-KA205-008859

ESTONIA - FEBRERO 2018

PROGRAMA DE CONCILIACION Y CAPACITACION DE LA MUJER

Talleres de trabajo sobre "Autocontrol"

Este mes trabajamos la capacidad de autocontrol.

En el primer taller del mes centrado en el dominio sobre uno mismo a nivel emocional, control de las emociones; y en el segundo taller en un aspecto más de conducta, control de comportamientos. En el tercer taller, a través de ejercicios de autoconocimiento, trabajamos la voluntad como base del autodomínio personal.

El cuarto taller resultó especialmente interesante al incorporar una sesión sobre la alimentación equilibrada dirigida por Sille Pihlak, especialista de salud pública del Misnisterio de Asuntos sociales. La ponente utilizó como ejemplo de autocontrol la alimentacion: no comer bien, saltarse una dieta, no tomarse una copa de mas, etc, fueron ejemplos muy concretos de autodomínio y autocontrol.

Dinámica de reflexión sobre la Inteligencia emocional

En línea a la capacidad de autocontrol, desarrollada en los talleres de este mes, trabajamos la Inteligencia emocional en la dinámica de reflexión trimestral

Analizamos con los jóvenes el concepto de inteligencia emocional y lo hacemos considerando las diversas connotaciones con respecto al control de las emociones y los sentimientos. Reflexionamos sobre la repercusión de los estados de ánimo en las relaciones sociales y en la forma de entender las cosas y compartimos ejemplos claros de cómo dirigir las emociones y a la vez equilibrarlas.

Tras el análisis, la ponente Fabienne Chmara, asesora de imagen, nos imparte una conferencia sobre el marketing y la moda en el contexto de cómo se mueve el mercado de la moda y las técnicas de marketing. Emplea esta dinámica para enseñarnos la intrínseca conexión entre la inteligencia emocional y el marketing: *La compra es el resultado de una emoción.*

Concluye la actividad resaltando la importancia de controlar los argumentos emocionales, sobre los argumentos racionales, para no actuar por el impulso de un sentimiento y si no por el criterio formado de una persona capaz de gestionar sus propias emociones.

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

La actividad de voluntariado este mes la llevamos a cabo en las instalaciones de la propia entidad, concretamente en las cocinas, preparando comidas que posteriormente repartimos en un centro de atención social.

Aprovechamos la actividad para llevar a cabo un taller de cocina típica de Estonia con motivo de los 100 años de la república de Estonia que celebramos el 24 de febrero.

