



**TALLER: QUAN LES EMOCIONS PARLEN**  
**Imparteix: Magda Szymańska**

**Un espai per aturar-se, escoltar-se i comprendre millor el que sentim.**

En aquest taller explorarem el paper de les emocions en la nostra vida i aprendrem a escoltar-les amb més consciència. A través d'exercicis senzills, reflexió compartida i dinàmiques inspirades en la Comunicació No Violenta, l'escolta empàtica i l'atenció al cos, descobrirem recursos per relacionar-nos amb les emocions d'una manera més clara i respectuosa.

**Temari**

- Comprendre millor les nostres emocions
- La relació entre emocions i necessitats
- Escoltar i expressar el que sentim
- Reconèixer les emocions al cos
- Recursos senzills per acompanyar emocions difícils
- Espais de reflexió i intercanvi en grup