

## SETMANA DE LA FELICITAT

**Dona't permís per ser feliç i posa les emocions al teu favor**



Data: divendres 16 de març de 2018

Hora: a les 18.00h

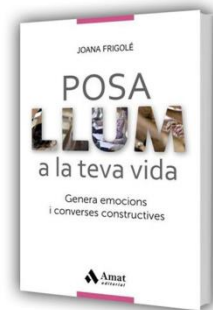
Lloc: Sala de formació (edifici administració)

Consorci Sant Gregori

Obert a totes les persones interessades

**JOANA FRIGOLE.**

**Consultora, psicòloga i coach professional.  
Autora del llibre "POSA LLUM A LA TEVA VIDA"  
(Editorial Amat 2018)**



La Joana acompanya a les persones, grups i organitzacions per a que aprenguin a diluir l'excés de victimisme, negativitat, tristesa, por o ràbia. El seu repte és el de facilitar la transformació emocional que ens alliberi del mal hàbit d'enfosquir-nos la vida i de boicotejar-nos la pròpia felicitat.

- Quina realitat generes quan afrontes la vida des de la serenitat, confiança, optimisme, il·lusió i entusiasme?
- Què et passa quan entres en l'espiral de la queixa, la resignació i/o la crispació?
- Quines emocions et paralitzen?
- Amb quines creences t'autogeneres i t'autoactives aquestes emocions i estats d'ànim.
- Saps quines emocions et faciliten la felicitat?