

Cicle de Xerrades també en confinament

Tot i la situació extraordinària que ens ha tocat viure degut al confinament la formació no s'atura en el nostre municipi. Gràcies al [Pla Educatiu d'Entorn](#) i a l'Ajuntament d'Esplugues, i amb la col·laboració d'[EdBuilding](#), s'ha pogut continuar oferint en línia a través de videoconferència el cicle de xerrades iniciat el novembre adequant el seu contingut a la situació especial que estem vivint en aquests moments.

Amb el títol "Gestió emocional de la pandèmia: Fent de la crisi una oportunitat" i a càrrec d'[Enric Bastardas](#), comunicador i expert en Programació Neurolingüística (PNL), ens ha ofert una visió optimista d'aquesta crisi i ens ha donat les següents recomanacions per poder-ne sortir reforçats:

-A l'estar en un estat d'estrès continuat que ens ajuda a sobreviure a la situació però que fa que les emocions estiguin a flor de pell de forma permanent, millor **no prendre decisions importants** ja que l'estat de confinament ens fa actuar des de l'emoció i no des de la raó.

-És un bon moment per **fer un diari emocional** on poder visualitzar com ens sentim i poder-ho compartir amb els que ens envolten.

-Al final del dia pensar en **tres activitats que ens hagin fet feliços** per poder llevar-nos amb un estat d'ànim més òptim que ens ajudarà a afrontar un nou dia amb energia positiva.

-**Viure el present amb els que ens envolten**, també amb els més petits de la casa, i compartir com estem perquè ells entenguin també que és normal tenir bons i mals moments.

-Aquests dies on molts estem convivint 24 hores amb la família, buscar moments en els que també puguem **gaudir d'espai personal** on poder connectar amb nosaltres (intel·ligència intrapersonal) fet que ens ajudarà a gestionar millor les relacions amb les persones properes (intel·ligència interpersonal)

-I finalment és important **pensar que d'aquí deu anys tot serà millor** encara que ara ho estiguem passant malament. Això ens ajudarà a que la nostra actitud sigui més positiva i treballar per ser millors encara que estiguem tancats a casa (optimisme pragmàtic).

En definitiva, podem utilitzar aquesta crisi com una bona oportunitat per sacsejar-nos i generar canvis en els nostres pensaments per sortir de nou als carrers ben reforçats.