

INICI
5 DE MARÇ 2026
9.30 A 11.30 H

FORMACIÓ: EMPRENEM AMB SALUT

Un pilar imprescindible per crear projectes d'èxit

6 SESSIONS FORMATIVES PER
EMPENDRE AMB GESTIÓ
EMOCIONAL I SENSE ESTRÈS
DAVANT ELS REPTES DEL NOSTRE
PROJECTE DE NEGOCI

- **Claredat mental per prendre decisions amb calma**
- **Gestió de l'estrès i les emocions amb eines pràctiques**
- **Avançar sense dependre només de la força de voluntat**
- **Acompanyament real, no fer el camí en soledat**
- **Millorar la comunicació i la capacitat de posar límits**
- **Reconnectar amb el propòsit del projecte ("el per a què")**

Adreçat a empreses i persones emprenedores



Col·labora



Amb el suport



ET PODEM AJUDAR A
TRANSITAR EL CAMÍ
EMOCIONAL
D'EMPENDRE

→ No cal realitzar l'itinerari complert

→ 9.30 a 11.30 hores

→ Masia Torre Figueres
c. Pau Claris, 14. Sant Boi.

→ Modalitat: presencial

→ Places limitades

Inscripcions i més informació

empresa@santboi.cat

Tel. 936351200 ext. 1145



EMPRENEM AMB SALUT: 6 sessions transformadores

5 de març: No estàs sol/a

Sessió inicial

12 de març: L'estrès m'està passant factura.

Com gestionar els pics d'estrès sense cremar-me

19 de març: M'han dit que no, un altre cop.

Eines per gestionar el rebuig, el "nos" i la frustració

26 de març: Sóc una muntanya russa emocional. Necessito equilibri.

Aprendre a entendre i treure partit a les teves emocions

9 d'abril: Com ser més constant i resilient davant dels obstacles

Aprendre gestió emocional per no prendre decisions precipitades

16 d'abril: Reconnexió amb el "per a què" del projecte

Què m'enduc i què deixo