



CONFERÈNCIA

L'ofensa, un tòxic letal

*Qui hi ha més desgraciat que l'home que
oblida els beneficis i recorda les ofenses?*

Sèneca

Qui no s'ha sentit ofès per algú, en algun moment de la seva vida? Qui no ha ofès els altres, alguna vegada? I a un mateix, qui no s'ha ofès a si mateix, en molts moments de la seva vida? I com ens hem sentit? Què hem fet amb les nostres emocions, quan alguna d'aquestes circumstàncies s'ha produït?

Agafant els conceptes de l'ecologia emocional, podem dir que l'ofensa és de les emocions més contaminants, per ser corrosiva i tòxica, tant cap a dintre com cap a fora de nosaltres mateixos. Hi ha estratègies per combatre l'ofensa, que ens permeten gestionar-la de manera adaptativa i no quedar-nos-la per a nosaltres ni projectar-la cap a fora: autoconeixement, autoestima, autocontrol i automotivació. Aquestes estratègies, però, tenen un preu. També el té no fer-les servir.

Us convidem a tots a la conferència del mes de novembre!

CONFERENCIANT Àngels Ferrao Pautas
DIA Dissabte, 15 de novembre de 2008
HORA 18 h
LLOC **Fundació ÀMBIT, sala d'actes Espai CIEMEN**
C/ Rocafort, 242 bis, baixos
08029 Barcelona (Metro Entença)
ENTRADA LLIURE Cal confirmar-hi l'assistència al Tel. 647 742 140 (20-22 h)
Secretaria Tel. 627 910 646 (Josefina Royo)

Adreça electrònica: fundacioambit@hotmail.com

Webs:

www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.com

ecologiaemocional@yahoo.es