

Tallers realitzats el 2019:

El 19 de març vam realitzar el taller "**Pensament Creatiu: Generació d'Idees**".



Els participants d'aquest taller van adquirir diferents tècniques per explorar, generar, avaluar i organitzar idees per poder desenvolupar-les en els seus àmbits professionals. El taller va ser impartit per l'Alumni URV Agustí López (consultor de Màrqueting, Creativitat i Innovació) que va utilitzar la metodologia Manual Thinking® que promou el treball en equip.

El 5 d'abril i el 19 de juny vam realitzar el taller "**Comunicar deixant empremta: Oratòria per a professionals**".

Avui en dia les empreses requereixen professionals que sàpiguen transmetre una idea, comunicar i presentar projectes amb eficàcia. En aquest taller, els participants (un grup reduït per facilitar la pràctica) van poder adquirir nous coneixements i practicar diversos aspectes de l'oratòria amb l'objectiu de crear un impacte en l'audiència. El taller va ser impartit per Xènia Castelltort (actriu, presentadora i trainer) que va mostrar als alumni com comunicar deixant empremta!



El 9 de maig vam realitzar el taller "**Autoconeixement i Gestió Emocional**".



A través d'aquest taller els alumni van poder aprendre a gestionar millor les seves emocions i dedicar-se temps a si mateixos. En el taller es van treballar recursos i aspectes personals per a gestionar adequadament les emocions així com entendre i avaluar les emocions d'un mateix (autoconeixement). El taller va ser impartit per la Jorgina Martínez (psicòloga, terapeuta i consultora de RRHH).

El 15 de maig i el 7 de novembre vam realitzar el taller "**Lideratge Personal i Felicitat**".

El taller va facilitar les claus per al lideratge autèntic i eficaç, amb una base d'intel·ligència emocional i amb la finalitat d'empoderar als alumni i entrenar habilitats per tal que puguin tenir una vida més proactiva i conscient. El taller va ser impartit per la Bibiana Villa (coach especialitzada en el desenvolupament del talent, el benestar i la felicitat en les organitzacions) que va animar als nostres alumni a ser uns bons líders i, el que és més important, feliços!



El 10 d'octubre vam realitzar el taller "**Com augmentar la productivitat i organitzar-te amb eficàcia**".



Els participants d'aquest taller van aprendre els principis bàsics del mètode GTD (Getting Things Done, de David Allen) amb l'objectiu de reduir l'estrès, obtenir un sistema d'organització i millorar la productivitat individual. El taller va ser impartit per l'Alumni URV Agustí López (consultor de Màrqueting, Creativitat i Innovació).

El 14 de novembre vam realitzar el taller "**Millora les Relacions Interpersonals i Comunica't Assertivament**".

Els participants van aprendre a comunicar-se de manera assertiva i empàtica, per millorar les relacions personals i professionals, i promoure l'evolució cap a un creixement personal satisfactori. El taller va ser impartit per la Jorgina Martínez (psicòloga, terapeuta i consultora de RRHH).

