



GREC

Butlletí electrònic

27/01/2012

Píndola resolutiva 2: L'apoderament. Agafa les regnes!

Apoderar-nos vol dir sentir-nos forts i tenir la capacitat per controlar la nostra vida. Això que a

En quins casos es treballa l'apoderament?

En persones amb risc d'exclusió social, per exemple. Però també en empreses per tal d'aixecar els ànim

Com ho fem? Com podem recuperar les regnes de la nostra vida?

- *Treballant l'autoconfiança* Així recuperarem l'autoritat per prendre les nostres pròpies decisions, resp
- *Millorant la nostra comunicació* Expressant les nostres opinions, els nostres objectius... I reconeixent-nos
- *Sentint-nos motivats i valors* Busquem coses que ens estimulin, que ens facin sentir vius.

["escola integral"](#)

[Pack de 2 formacions per a empreses](#)

[Pack](#)

per a docents, alumns



[Resolució de conflictes per a entitats i associacions](#)
[Curs de tècniques teatrals per a la resolució de conflictes](#)

En col·laboració amb [RAI](#) i l'

[Aula de Teatre](#) de la Universitat de Girona

[Coneix els nous avantatges per als socis!](#)

Els socis que vulguin accedir a aquest descompte hauran de presentar carnet acreditatiu o semblant per

- Sessió de flotació individual (1h). Centre STRESS-ZERO. Badalona. BCN. 50% de descompte per
- Els socis de GREC disposen d'entrada més econòmica (12 euros) a Thalassa Sport i d'un 10% de
- 10% a qualsevol sessió o packs de sessions de Flotarium a qualsevol dels 4 centres de què dispo
- Alibri Llibreria ofereix als socis de GREC el 5% de descompte en els llibres que es poden trobar al
- Els socis de GREC poden beneficiar-se d'un 10% de descompte en la compra de productes a la b
- El Cosmocaixa de Barcelona ofereix als socis de GREC el 50% de descompte a les exposicions t

[Fes-te soci!](#)

GREC Resolució de conflictes entén que en el moment d'omplir els formularis que figuren en el lloc, l'u

Si has rebut aquest email per error o desitges donar-te de baixa respon aquest e-mail amb l'assumpte "



Consulta
Vols rebre'l

[tots els butlletins
al teu email?](#)



Vols ser de GREC?
[Avantatges](#) de ser GREC



Vols conèixer el [bloc de GREC](#) ?



Segueix-nos a [facebook](#) !



Segueix-nos a [twitter](#) !

© 2011 Grexarxa | [Ctra. de Barcelona 12-14, 3r 6a. 17001 Girona](#) | Tel.: 972 200 545 | A/e.: grec@