



Sònia Méndez

CATÀLEG DE FORMACIÓ

hola@soniamendez.cat

675 18 16 30

www.soniamendez.cat

Hola, sóc la Sònia.

Advocada, criminòloga, mediatra familiar i comunitària, especialitzada en intel·ligència emocional i PNL

La màgia de la docència recau en la **trans-FORMACIÓ** intel·lectual, vivencial i emocional dels assistents i de mi mateixa.

Cada formació ha de ser una obra única, treballada amb la màxima responsabilitat, cercant la perfecció en la tècnica i transmeten coneixement i emoció de forma propera i clara.

Us presento el **catàleg de les formacions** que ofereixo amb el convenciment que cada activitat és una porció de mi.

SM



hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat



Adults

01

COM RESOLDRE ELS
CONFLICTES AMB
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Format: Curs presencial i online

02

CÀRREGA MENTAL FEMENINA

Format: Xerrada

03

CÀPSULES *HAPPINESS*

Format: Tallers

hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat



Adults

hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat

COM RESOLDRE ELS CONFLICTES AMB INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Objectiu: Curs orientat a conèixer-se a un mateix i a estimar-se, reflexionant sobre la manera que tenim de relacionar-nos amb nosaltres i amb els altres.

Es treballen les competències emocionals pròpies de la intel·ligència emocional intrapersonal i interpersonal.

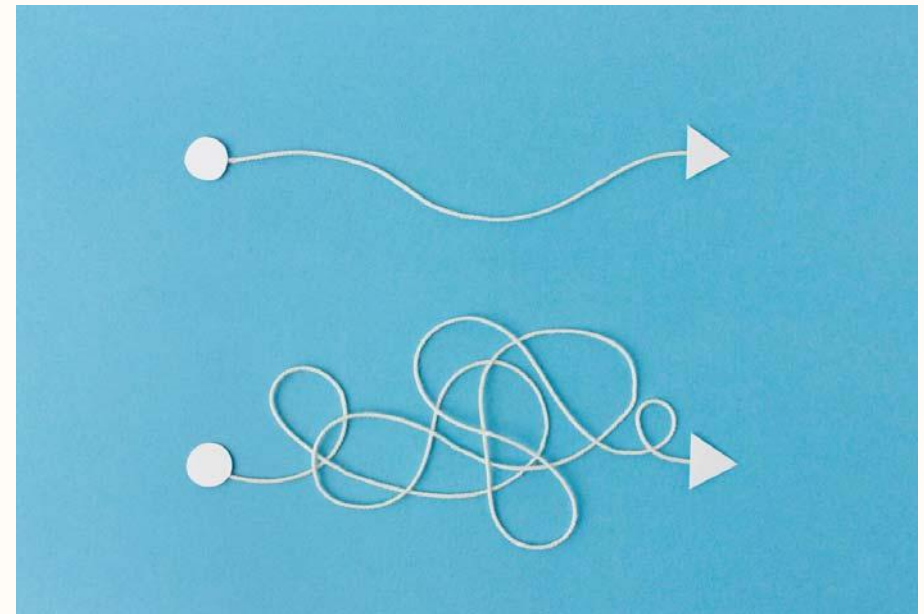
Una manera amena i dinàmica d'aprendre com funciona el nostre cervell i les nostres emocions i com gestionar-les per tal de ser més feliços.

Format: Curs presencial i online

Destinataris: Adults 18-99 anys

Durada: 10 hores

Nombre d'assistents: Màxim 18 persones



Cost: 700 € + desplaçaments



Adults

hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat

CÀRREGA MENTAL FEMENINA

Objectiu: Apoderar a la dona; entès com a atorgar-li el poder, les forces i els mitjans per tal de fer-se pròpia la seva vida, amb tots els petits canvis en el dia a dia que això pot comportar.

La xerrada pretén que les assistents prenguin consciència vers al rol femení, la càrrega mental que suporten i trobin recursos pràctics per gestionar les emocions negatives que se'n puguin derivar.

Format: Xerrada

Destinataris: Adults 18-99 anys

Durada: 2 hores

Nombre d'assistents: Màxim 30 persones



Cost: 180 € + desplaçaments



Adults

hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat

CÀPSULES *HAPPINESS*

Les càpsules són tallers pràctics per promoure l'autoconeixement i la recerca del benestar emocional de les persones, treballant de forma separada 3 pilars bàsics de la intel·ligència emocional: l'autoestima, la gestió de les pròpies emocions i la millora de les relacions amb els altres.

Una forma senzilla, útil i propera de retrobar-se amb un mateix i comprendre millor com funciona el nostre cervell.



CÀPSULES *HAPPINESS*

Adults

hola@soniamendez.cat
675 18 16 30
www.soniamendez.cat

Hi ha 3 tipus de càpsules segons les necessitats i preferències de la persona:

1.- L'ART D'ESTIMAR-SE A UN MATEIX

Taller dirigit a augmentar l'autoconeixement, acollir les debilitats i enfortir les habilitats i virtuts. L'autoestima és el primer pas per ser feliços.

2.- EMOCIONA'T!

Taller dirigit a conèixer les pròpies emocions on s'ensenyà la tècnica de canvi de pensament i desbloqueig emocional.

3.- CONNECTANT AMB ELS ALTRES

Taller que té com objectiu millorar les nostres relacions interpersonals a nivell d'empatia, comunicació i resolució de conflictes.

Nombre d'assistents: Màxim 10 persones



Cost: 160 € + desplaçaments





Treballem junts?

EMAIL

hola@soniamendez.cat

WEB

www.soniamendez.cat

TELÈFON

675 18 16 30