



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació Territorial Tarragona

II Jornada DeBat a Bat

PARLEM DE L'ANSIETAT



Palau de Congressos
Tarragona



08 Novembre



9:00h. -13:00h.



Format Híbrid:
Presencial i en línia

Activitat gratuïta prèvia inscripció



www.copc.cat

PONENTS



**Rafel
Bisquerra**



**Lorena
Gascón**



**Carlos
Vico**

Col·labora:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**

PROGRAMA

08.30 h

ENTREGA DE MATERIAL I BENVINGUDA

09.00 h

PRESENTACIÓ DE LA JORNADA

09.15 h

**ANSIETAT I EDUCACIÓ EMOCIONAL:
ESTRATÈGIES PER AL BENESTAR**

Rafel Bisquerra. President de la RIEEB (Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar). Doctor en Ciències de l'Educació i llicenciat en Pedagogia i Psicologia. Doctor honoris causa pel CELEI de Santiago de Xile. Algunes de les seves publicacions són *Emoción: instrumentos de medición y evaluación* o *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*

10.00 h

ENTREVISTA A CARLOS VICO

Carlos Vico. Especialista en l'àmbit de la supervivència extrema, fundador de l'escola survivalxtreme. Escriptor del llibre *Superviviente: el miedo bajo control*. Té un canal a Youtube especialitzat en Supervivència extrema.

10.45 h

PAUSA

11.15 h

**COM UTILITZAR LES XARXES SOCIALS
SENSE ESTRESSAR-SE EN L'INTENT?**

Lorena Gascón. Psicòloga General Sanitària. Màster de professora en Secundària. Màster de tractaments psicològics basats en Mindfulness i compassió a l'Associació Espanyola de Mindfulness (Aemind) i instructora del protocol oficial de Mindfulness i compassió (MSC).

12.00 h

TAULA RODONA I DEBAT

13.00 h

CLOENDA