

ENEAGRAMA: troba la teva estructura de caràcter

Taller sobre estructures de caràcter: els nostres trets de personalitat i com ens allunyen de la nostra veritable Essència.

A càrrec de **Motivació Formació**.

DIJOUS 14 de DESEMBRE de 10.30 h a 12 h

MILLORA LA TEVA COMUNICACIÓ AMB PNL

La forma com ens comuniquem expressa com pensem i com ens sentim. I prendre consciència de les nostres paraules i de les paraules dels altres ens pot ajudar molt a millorar les relacions personals i a canviar pensaments propis que ens limiten i ens fan patir.

A càrrec de **l'Institut Català de Programació Neurolingüística de Tarragona**.

DIJOUS 14 de DESEMBRE de 18.30 h a 20 h

QUÈ ÉS LA PNL I PER A QUÈ EM POT SERVIR?

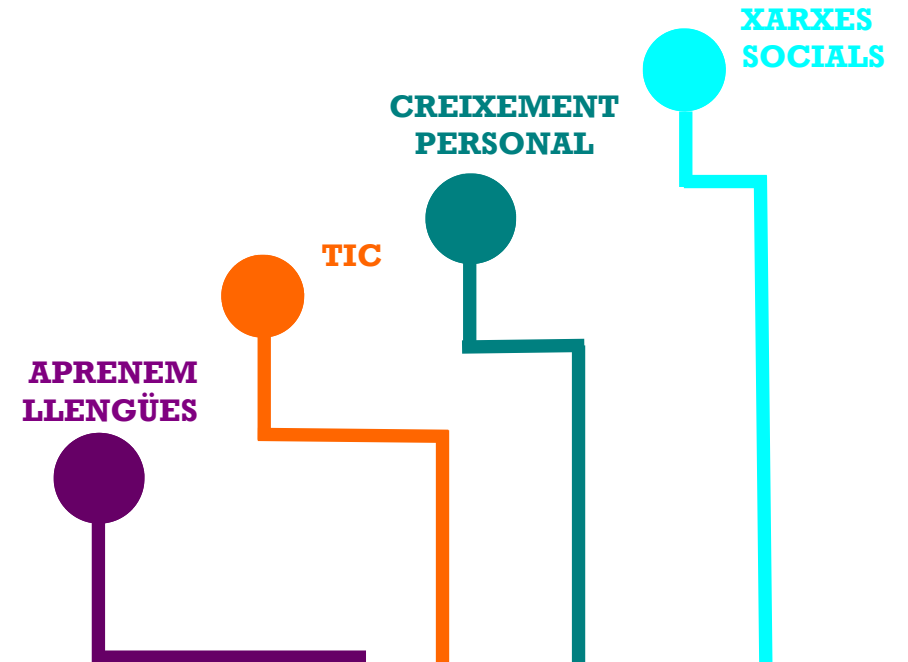
La PNL estudia com les persones pensem, ens emocionem i actuem. Així, d'aquesta comprensió sobre nosaltres mateixos podem ajustar la nostra comunicació i gestió emocional i relacional.

A càrrec de **l'Institut Català de Programació Neurolingüística de Tarragona**.

DIJOUS 18 de GENER de 2018 de 18.30 h a 20 h



TALLERS GRATUÏTS



FORMA'T A LA BIBLIOTECA TARDOR 2017

Tallers gratuïts amb places limitades. INSCRIU-TE per:

telèfon **977 240 331 - 977 240 544**,

correu electrònic: **bptarragona.cultura@gencat.cat** (indicant nom, cognoms i telèfon)

o bé al **taulell núm. 3 de planta primera**

Tindran **prioritat els usuaris** de la Biblioteca. Edat: Majors de 18 anys. Per assistir als tallers heu de **rebre la confirmació de l'admissió** (per correu electrònic i si no en teniu, per telèfon).

L'assistència és obligatòria i en cas de no poder assistir **cal avisar amb antelació**.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura


Biblioteca Pública
TARRAGONA

XARXES SOCIALS

ENCARA NO ETS AL FACEBOOK?

Aprèn les funcionalitats bàsiques i a moure't per aquesta xarxa social. Es requereixen coneixements de navegació per Internet i tenir correu electrònic.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

DIMARTS 24 d'OCTUBRE de 10 h a 12 h

ENCARA NO PIULES? INICIA'T AL TWITTER

Aprèn i comença a piular. Es requereixen coneixements de navegació per Internet i tenir correu electrònic.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

DIMECRES 29 de NOVEMBRE de 16 h a 18 h

TIC

RECORDA EL MÉS BÀSIC DEL TEU ORDINADOR

Per als que ja coneixen l'ordinador i volen refrescar coneixements molt bàsics sobre el seu ús i funcionament.

A càrrec de Cristina Segura, bibliotecària.

DIMECRES 25 d'OCTUBRE de 10 h a 12 h

TALLER ARGUS

Per als que volen aprendre com funciona, com fer consultes, pròrrogues, etc.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

Els DIVENDRES 27 d'OCTUBRE, 24 de NOVEMBRE i 15 de DESEMBRE de 12.30 h a 13 h

TROBA LA INFORMACIÓ A INTERNET

Per als que volen conèixer les principals eines i recursos per cercar i trobar allò que els interessa.

A càrrec de Cristina Segura, bibliotecària.

DIMECRES 15 de NOVEMBRE de 10 h a 12 h

TALLER DE MÒBILS

“Mobilitza't”: com funciona el telèfon mòbil? Nocions bàsiques.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

DIVENDRES 24 de NOVEMBRE de 10 h a 12 h

e-BIBLIO

“e-Biblio”: servei de llibres electrònics.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

DIVENDRES 15 de DESEMBRE de 10 h a 12 h

APRENEM LLENGÜES

CLUB DE LECTURA. SESSIÓ DE COMENTARIS DE LLIBRES

ANGLÈS

Nivell: Intermedi.

A càrrec de Liudmila Bondar.

Els DISSABTES 28 d'OCTUBRE, 25 de NOVEMBRE i 16 de DESEMBRE de 10.30 h a 11.30 h

FRANCÈS

Nivell: Intermedi.

A càrrec de Neus Penalba.

Els DISSABTES 28 d'OCTUBRE, 25 de NOVEMBRE de 2017 i 13 de GENER de 2018 de 12.30 h a 13.30 h

TALLER DE CONVERSA. TALK ABOUT THE NEWS

ANGLÈS

Nivell: Advanced. Comentaris d'articles i vídeos de temes d'actualitat.

A càrrec de Pat Mullarkey.

Tots els DIMARTS del 3 d'OCTUBRE al 19 de DESEMBRE de 17 h a 18 h

CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS

Introducció a tècniques d'Atenció Plena, amb les que aconseguiràs poder resoldre estats d'estrès i millorar la teva qualitat de vida.

A càrrec de Motivació Formació.

DIJOUS 9 de NOVEMBRE de 18.30 h a 20 h

COACHING PERSONAL: FENT PASSOS DE GEGANT

El Coaching és una metodologia moderna de canvi i millora personal i professional. Mitjançant uns models senzills i ordenats, podem definir i planificar els nostres objectius de vida, els nostres somnis.

A càrrec de l'Institut Català de Programació Neurolingüística de Tarragona.

DIJOUS 23 de NOVEMBRE de 10.30 h a 12 h

CONSCIÈNCIA FINANCERA

Aprèn a millorar la teva relació amb els diners, i a entendre com utilitzar-ho.

A càrrec de Motivació Formació.

DIJOUS 30 de NOVEMBRE de 10.30 h a 12 h