



Formació contínua

Escoles Agràries

Coaching per a dones rurals

Presencial

Olius, del 3 de novembre a l'1 de desembre de 2026

Presentació i objectius

Aquest curs té com a objectiu reforçar les competències emocionals de les dones de l'àmbit agrari i forestal, oferint eines pràctiques per afrontar el dia a dia professional.

Es treballaran el reconeixement i la gestió de les emocions, la presa de decisions, la comunicació i l'empatia, així com estratègies per gestionar l'estrès, l'angoixa i les situacions difícils amb una actitud constructiva.

També es potenciaran la gestió eficient del temps i la resolució de problemes, i es reflexionarà sobre els estereotips de gènere i la seva influència en l'entorn professional.

Programa

Mòdul 1. El paper de les emocions i les facetes de la intel·ligència emocional.

Mòdul 2. Aprendre a expressar les emocions, reconèixer els estats d'ànim i disposar de recursos davant l'angoixa.

Mòdul 3. L'optimisme, el desenvolupament de l'empatia i el pensament positiu. Tècniques i claus.

Mòdul 4. Com motivem als altres? La gestió del temps: planificació del nostre temps.

Mòdul 5. Com trobem la solució a les queixes i als problemes sorgits amb el personal de l'explotació.

Professorat

Maite Navarro. Assessora en coaching.

Realització

Lloc: Escola Agrària del Solsonès

Ctra. Manresa-Solsona, km 77,
El Pi de Sant Just
25286 Olius

Calendari: Del 03/11/2026 al
01/12/26

Horari: de 16.00 a 20:00 h

Durada: 20 h

Inscripcions

Us hi podeu preinscriure a l'**Escola Agrària del Solsonès**, a través de l'enllaç: <https://agora.xtec.cat/ecasolsones/formacio-continua/cursos/>

Coordinadora: Sílvia Domingo

Telèfon: 973 48 07 13

a/e ea_solsonès.agricultura@gencat.cat, silviadomingo@gencat.cat

Cost del curs: 32 €

(segons ORDRE ARP/23/2026 del 5 de febrer per la qual s'aproven els preus públics de les escoles agràries).

Avaluació: Assistència mínima del 80%.

Més informació: agricultura.gencat.cat



Formació contínua

Escoles Agràries

Coaching per a dones rurals

Presencial

Detall del programa

Sessió 1, dt. 3 de novembre.

16.00 a 20.00 h **El paper de les emocions i les facetes de la intel·ligència emocional (4 h).**

Sessió 2, dt. 10 de novembre.

16.00 a 20.00 h **Aprendre a expressar les emocions, reconèixer els estats d'ànim i disposar de recursos davant l'angoixa (4 h).**

Sessió 3, dt. 17 de novembre.

16.00 a 20.00 h **L'optimisme, el desenvolupament de l'empatia i el pensament positiu. Tècniques i claus (4h).**

Sessió 4, dt. 24 de novembre.

16.00 a 20.00 h **Com motivem als altres? La gestió del temps: planificació del nostre temps (4h).**

Sessió 5, dt. 1 de desembre.

16.00 a 20.00 h **Com trobem la solució a les queixes i als problemes sorgits amb el personal de l'explotació (4h).**