

PROGRAMA

8:30

BENVINGUDA

9:00

PRESENTACIÓ DE LA JORNADA

9:15

EMPATIA I ESCOLTA ACTIVA

Luis Muño. Psicoterapeuta. Divulgador de referència. Cofundador del pòdcast "Entiende tu mente", el més escoltat en psicologia en espanyol, i col·laborador habitual en *Muy Interesante*, *El Confidencial* i altres mitjans. Autor de llibres com *La trampa del amor*, *Así Somos*, *Perder el miedo al miedo* o *La mente del futuro*. Imparteix conferències sobre habilitats emocionals essencials per a la convivència i l'acompanyament de joves.

10:00

ASSERTIVITAT

Elena Puig. Psicòloga sanitària, terapeuta de polaritat acreditada per l'AETP, especialista en mindfulness i EFT. Comunicadora. Ha treballat més de vint anys en el sector de la consultoria. Col·labora en programes de ràdio i pòdcasts de gran difusió com La Tarda de Catalunya Ràdio o la primera pedra de RAC1. És coneguda amb el sobrenom de la «psicòloga dels CÓMO'S», per la practicitat amb què comparteix la psicologia.

10:45

PAUSA

11:15

VINCLES I RELACIONS SANES

Luis Vega. Psicòleg general sanitari amb àmplia experiència en intervenció clínica i divulgació científica en psicologia. Acumula més de 15 milions de reproduccions en plataformes com Instagram, TikTok, X i YouTube. És coorganitzador del Psicofest, una de les majors trobades de divulgació de psicologia científica.

12:00

TAULA RODONA I TORN DE PREGUNTES

13:30

CLOENDA