



C15-006

Curs semipresencial: Entrenament emocional en l'àmbit laboral

ÀMBIT COMUNICACIÓ I HABILITATS

PROGRAMA

- | | |
|--|--|
| 1. Les eines de la intel·ligència emocional | 4. L'entrenament de les emocions |
| 1.1. Les emocions: | 4.1. Itinerari d'entrenament emocional |
| A) Què són, funcions | 4.2. Bones pràctiques físiques, mentals i emocionals |
| B) Emocions saludables i tòxiques | 4.3. Gestió de l'estrès. Situacions de crisi, canvis i urgències |
| 1.2. Intel·ligència emocional i millora professional | 4.4. Estat de Flow i benestar |
| 2. L'autoconeixement i l'autogestió de les emocions | 5. Mindfulness |
| 2.1. Consciència i valoració d'un mateix | 5.1. Atenció conscient |
| 2.2. Autogestió emocional | 5.2. Viure el moment present |
| A) Autocontrol | 5.3. Tècniques de concentració |
| B) Transparència | 5.4. Tècniques de respiració |
| C) Flexibilitat per afrontar els canvis. Resiliència | |
| D) Iniciativa | |
| E) Optimisme | |
| F) Proactivitat | |
| 3. Les competències relacionals i la gestió de les relacions | |
| 3.1. Empatia i comprensió de l'entorn | |
| 3.2. Influència | |
| 3.3. Comunicació assertiva | |
| 3.4. Desenvolupament dels altres | |
| 3.5. Capacitat de negociar i resoldre conflictes | |
| 3.6. Establir vincles saludables | |
| 3.7. Treballar en equip i col·laborar | |

ALTRES DADES

Durada: 22 h (14 h presencials i 8 virtuals)

Places: 25

• Codi: C15-006_1

Dies: del 12 de maig al 30 setembre

Horari: de 16.30 a 20 h

Sessions presencials: 21 de maig, i 04, 11 i 18 de juny

Lloc: Tarragona

• Codi: C15-006_2

Dies i horari: pendent de confirmació

Lloc: el Vendrell

OBJECTIUS

- Conèixer el concepte d'intel·ligència emocional i la seva aplicació al món del treball.
- Millorar les habilitats de regulació personal i relacionals per a treballar amb d'altres persones.
- Conèixer i comprendre les emocions, combatre les negatives i millorar l'auto motivació.
- Definir i desenvolupar un pla d'acció de millora de les competències emocionals.

DESTINATARIS

Personal de l'Administració local.

METODOLOGIA

Aquest curs es basa en una metodologia mixta amb una part virtual i una altra presencial. La càrrega lectiva de la part presencial és de 14 hores i la de la part virtual és de 8 hores de dedicació (22 hores totals).

Es necessita disposar d'ordinador amb connexió a Internet.

AFEDAP / Acord de formació per als empleats de les administracions públiques - 2015
Diputació de Tarragona i Associació Catalana de Municipis