



LA PREVENCIÓ DE LES EMOCIONS NEGATIVES COM A RISC PSICOSOCIAL

Les exigències en els terminis d'execució de les tasques i les càrregues de treball són elements de pressió habituals en el món professional d'avui dia. L'enorme competència entre serveis i marques, i la necessitat de "sobreviure" com a organització ha portat a una evident "acceleració de vida". Qui més qui menys es sent aclaparat o ansiós al llarg de la setmana laboral. A vegades fins i tot l'estrès es converteix en una tònica habitual molt debilitant per als professionals d'una organització empitjorant el seu rendiment cognitiu i la seva capacitat de donar una millor resposta als reptes i exigències quotidians. Quan la pressió que exerceix l'estrès sobre l'organisme i sobre el sistema nerviós ens supera podem arribar a estats de "granota bullida".

Això resulta en un greu problema donat que no només afecta la persona i al seu rendiment, sinó que també té un impacte sobre les persones que treballen amb ell/a. De vegades en un equip o organització es produeixen reaccions en cadena (semblants a contagis) i el clima s'arriba a crispar de tal manera que comencen a produir-se una sèrie de resultats específics, típics de les emocions negatives, dins dels equips professionals.



OBJECTIUS

- / Conèixer quines són les principals emocions negatives que intervenen en el baix rendiment professional i competència personal.
- / Treballar des de la perspectiva positiva per tal de poder minimitzar aquesta afectació.
- / Augmentar la capacitat personal de gestió quant a les emocions negatives es refereix.
- / Treballar les eines d'afrontament per a aconseguir un impacte mínim quan existeix risc de "contagi emocional".



CONTINGUTS

- Introducció al fenomen de l'estrès laboral com a emoció negativa
- / Què és l'estrès i com funciona en les persones i els equips.
 - / Els Fonaments de l'eficàcia i eficiència personal.
 - / L'impacte de l'estrès en les persones i les organitzacions.
 - / La prevenció de l'estrès laboral, una necessitat personal i professional.
 - / Avaluar la forma personal de reaccionar a les exigències laborals i la pressió.
- El 1er Pas de la intel·ligència emocional i la gestió de situacions estressants.
- / La consciència emocional com una "presa de control".
 - / Els Mapes Emocionals en l'entorn laboral.
 - / Escenaris laborals potencialment estressants: els patrons emocionals.
- El 2n Pas: aprendre a fer servir l'estrès a favor de la tasca.
- / La utilitat de les emocions com a impulsor i facilitador.
 - / Aprendre a treballar a la "zona emocional" i en el mindset correcte.
 - / Focus i mindfullnes aplicat a moments d'alta exigència laboral.
- El 3er Pas: reduir i regular els efectes d'aquestes emocions (estrès)
- / Estratègies de regulació emocional ascendents i descendents.
 - / La pràctica de l'optimisme actiu com a antídote davant la pressió.
 - / Bons Hàbits de renovació/cura personal per reduir l'estrès i millorar el rendiment.
 - / La pràctica de la Coherència Cardíaca com a regulador emocional.



FORMADOR

- / **Andreu Gatuellas Gassó**
 - : Llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona, Coach Certificat per la Universitat de Barcelona, Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions (UB · IL3), i formador certificat per 6Seconds Emotional Intelligence Network.
 - : 17 anys d'experiència gestionant equips humans, formador acreditat en intel·ligència emocional i lideratge personal, coach i desenvolupador d'equips professionals.



DADES D'IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies 5 i 12 de desembre 2018

Horari: de 9:30 a 14:30h.

Lloc: Seu de Dincat. C/ Joan Güell, 90-92- 08028 Barcelona

/ **Total hores curs: 10h**



INSCRIPCIÓ AL CURS

/ **Període de preinscripció:**

fins al 3 de desembre o fins esgotar les places.

/ **Preu de la inscripció: 130 €** (formació bonificable)

/ **Per formalitzar la inscripció, cal:**

- : **1.** Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)
- : **2.** Fer l'ingrés al compte del Banc Santander:

IBAN ES51 0049 1878 9022 1029 9514,

amb el concepte: Nom participant + **PSICO,**

i enviar el rebut de pagament, via mail a Roger Edo redo@dincat.cat

/ Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Olga Poyatos:
opoyatos@dincat.cat

*(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions).



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.