



LA PREVENCIÓ DE LES EMOCIONS NEGATIVES COM A RISC PSICOSOCIAL



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 mindfulness 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 antídoto 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 4 i 11 de març 2019

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 març 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 Roger Edo:
redo@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.