



GESTIÓ DE CONFLICTES I PERSONES DIFÍCILS

Sovint ens trobem amb situacions i persones que ens ho posen “difícil”, que ens provoquen uns estats emocionals o unes càrregues emocionals que ens desestabilitzen i ens porten a:

- a) Comportar-nos reactivament i reaccionar de forma poc adequada.
- b) Ens desgasten personal i professionalment (esgotament psicològic i físic).

A aquesta formació treballarem un mètode de 4 passes procedent de la Intel·ligència Emocional que ens permet agafar les regnes a les situacions difícils i prendre millors decisions en el moment.

Amb l'objectiu de millorar la nostra capacitat de lideratge intern explorarem les bases neurològiques dels estats i reaccions emocionals que ens situen en patrons reactius poc funcionals.

Tanmateix veurem una sèrie de tècniques de gestió emocional pròpia i dels altres, petites tècniques concretes per a millora la nostra competència de situacions difícils.



OBJECTIUS

Aportar una sèrie de coneixements i continguts pràctics i transversals que els permetin una millor gestió de persones i situacions difícils

- Incorporar el coneixement específic de l'impacte de les emocions en el nostre comportament
- Conèixer el biaix emocional del nostre cervell i com ens afecta aquest biaix
- Introduir el concepte de Lideratge Personal a la vida personal i laboral
- Aprendre a usar els estats emocionals a favor de la tasca, fer servir les emocions a favor
- Potenciar l'ús conscient de l'optimisme en el dia a dia com a font de productivitat personal
- Incorporar hàbits de regulació emocional dels altres (Primers Auxilis Emocionals)
- Una tècnica per gestionar converses o missatges difícils



CONTINGUTS

- El lideratge intern: Qui mana aquí?
- ¿Persones difícils? Tu ets la primera persona difícil.
- La intel·ligència: *dejar de ser imbécil*.
- El biaix emocional del nostre cervell que ens juga males passades
- Neurobiologia del pessimisme i de l'optimisme.
- L'impacte de les emocions en el processament de la informació
- La influència de les emocions en el nostre cos físic
- Els Segrestos amigdalars i la inflamació emocional
- El Mapa Emocional de la realitat: en què quadrant et mous
- Patrons Emocionals i situacions estressants en el treball
- La utilitat de les Emocions: l'habilitat clau
- 4 passos per a la gestió emocionalment intel·ligent d'una situació:
 - Pas "Zero": Distància emocional, des-segrestat
 - Identifica: el primer pas de l'empatia real
 - Fes servir les emocions al teu favor, però que aquestes no et facin servir a tu
 - 3. Entendre: Perquè es sent com es sent? Què necessita?
 - 4. Gestiona: Decideix, Quina és la resposta més intel·ligent?
- Tècnica de gestió emocional dels altres (Primers Auxilis Emocionals):
- Els Atractors emocionals positius
- La potència de l'empatia explícita (i implícita)
- Les neurones mirall i el somriure Duchenne
- Deixar anar pressió: Escolta, la habilitat que mai et fallarà
- El "*sandwichito*" assertiu
- Busca el Guanyar-Guanyar
- 3 Consells:
 - Tria les teves batalles, Cuida la teva energia i Respon des de la teva intel·ligència



FORMADORS

Andreu Gatuellas

Llicenciat en Psicologia. Coach certificat.

Especialista en desenvolupament competencial d'habilitats en l'entorn personal i professional.

Especialitzat en coaching d'equips.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 6 i 13 d'octubre de 2020

Horari: de 10:00 a 14:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ **Total hores curs:** 8h



INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **100 €** (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 de la Caixa:

IBAN ES77 2100 0829 0702 0097 9228,

amb el concepte: Nom participant + **GESCON2,**

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: [inscripció i pagament](#)).*



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Tots els alumnes abans del dia d'inici de la formació hauran d'haver signat una fulla de "**Declaració responsable del participant**".
- / Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de **l'Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació
- / 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.