



# INTEL·LIGENCIA EMOCIONAL, REGULACIÓ EMOCIONAL I RESILIÈNCIA PERSONAL (2A EDICIÓ)



## INTRODUCCIÓ

**La nostra ment és una eina meravellosa**, però també pot ser el pitjor dels tirans si no la sabem gestionar adequadament. En un món hiperconnectat, amb grans càrregues de treball i realment exigent a nivell cognitiu i emocional no ens falten elements de pressió en el món professional/personal perquè el nostre cervell es desboqui (de vegades sense que ens adonem), i comenci a girar "en negatiu".

**Qui més qui menys es sent aclaparat o angoixat en algun moment de la setmana laboral.** De vegades fins i tot l'estrès es converteix en una tònica habitual i debilitant per als professionals d'una organització. Això empitjora el rendiment cognitiu i la 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 i reaccions no desitjats.

Aquest és un problema greu, ja que afecta la persona i el seu rendiment, i té un impacte sobre les persones amb les que treballa i en la seva vida personal. De vegades es produeixen reaccions en cadena (semblants a contagis) entre les persones d'un equip, i s'entra en una mena de "cercle viciós" de sensacions i estats emocional negatius que no afavoreixen el rendiment ni la salut de les persones. Necessitem un coneixement pràctic sobre com funciona el cervell i quins són els patrons emocionals habituals que poden arribar a generar situacions no desitjades, i **com gestionar d'una manera emocionalment intel·ligent i efectiva aquestes situacions intrapersonals i interpersonal.**

**És responsabilitat de tots entrenar la nostra intel·ligència emocional** per tal d'afavorir les nostres relacions personals, la nostra capacitat per a gestionar els nostres estats interns, i la salut dels equips professionals



## OBJECTIUS

Tenir un coneixement pràctic sobre com funciona el cervell i quins són els patrons emocionals habituals que poden arribar a generar situacions no desitjades, i **com gestionar d'una manera emocionalment intel·ligent i efectiva aquestes situacions intrapersonals i interpersonal.**



- A) Cultivar estats d'ànim positius
- B) Gestionar les teves emocions i estats interns
- C) Utilitzar els teus estats interns a favor de la tasca



## CONTINGUTS

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I HABILITATS EMOCIONALS

- CERVELL, EMOCIONS I COMPORTAMENT
- PERQUÈ FEM EL QUE FEM I PERQUÈ ENS COMPORTEM COM ENS COMPORTEM
- EL CERVELL UN DISENY I UN SOFTWARE MOLT ANTICS
- 4 RAONS PER LES QUE LES EMOCIONS IMPACTEN EN ELS TEUS RESULTATS
- 5 QUÍMICS CLAU EN LA SALUT EMOCIONAL DE LES PERSONES
- EL MODEL D'HABILITATS: LES 4 HABILITATS FONAMENTALS
- QUÈ ÉS I QUÈ NO ÉS INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
- LA 1 HABILITAT: IDENTIFICAR LES EMOCIONS
- LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL COM A "PRESA DE CONTROL".
- ELS MAPES EMOCIONALS DEL TEU DÍA A DÍA.
- ESCENARIS POTENCIALMENTE ESTRESSORS: LES SEQÜENCIES EMOCIONALS.
- LA 2 HABILITAT: APRENDRE A USAR LAS EMOCIONS A FAVOR
- LA UTILITAT DE LES EMOCIONS COM A IMPULSOR I FACILITADOR.
- LA FELICITAT COM A AVANTATGE COMPETITIVA EN ELS EQUIPS HUMANS.
- APRENDRE A TREBALLAR A LA "ZONA EMOCIONAL" I EL MINDSET CORRECTE.

### ENTENDRE I GESTIONAR LES EMOCIONS

- LA 3 HABILITAT: ENTENDRE I PREDIR LES EMOCIONS
- LA COMPRESIÓ EMOCIONAL COMO A 2º PART DE L'EMPATIA.
- ¿ES PODEN PREDIR LES EMOCIONS?
- ELS PATRONS EMOCIONALS: PATRONS D'ACTIVACIÓ CORTICAL
- 4 PERFILS EMOCIONALS: LES NOSTRES EMOCIONS DE BASE
- LA 4 HABILITAT: GESTIONAR I REGULAR LES EMOCIONS
- REGULACIÓ EMOCIONAL ASCENDENT I DESCENDENT
- 5 ESTRATÈGIES PER REGULAR ELS TEUS ESTATS INTERNS
- N1. LES RUTINES DE RECUPERACIÓ
- N2. LA INVERSIÓ SOCIAL COM A MAJOR ACTIU
- N3. REDUCIR EL SOROLL MENTAL
- N4. LOCUS DE CONTROL INTERN y DOPAMINA
- N5. PATRONS D'OPTIMISME ACTIU



## 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, 13 i 20 d'octubre de 2022.

**Horari:** de 10:00 a 13:00h

**Lloc:** Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ **Total hores curs:** 9h

## INSCRIPCIÓ AL CURS



/ **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.

/ **Preu de la inscripció:** **110 €** (formació bonificable)

/ **Realitzar la Inscripció:**

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)

/ **Forma de pagament:**

1. En finalitzar de la formació es **girarà l'import total** de la inscripció, en el número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

2. Les baixes a una formació **s'hauran de comunicar** amb antelació (*consulteu política de devolucions*) via correu electrònic o trucant al 934118584.

/ Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo: [redo@dincat.cat](mailto:redo@dincat.cat)



## INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Tots els alumnes hauran de signar 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.