



INTEL·LIGENCIA EMOCIONAL, REGULACIÓ EMOCIONAL I RESILIÈNCIA PERSONAL



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

Dates: 13 i 20 de desembre de 2022.

Horari: 10:00 a 14:00

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)
- / **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: formacio@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.