



CURS PRESENCIAL

Emocions en equilibri en la feina i en la vida

3, 10, 17, 25 i 27 de juny de 2024

Presentació

Saber gestionar les emocions és fonamental per a una vida plena i satisfactòria, així com per al desenvolupament de qualsevol habilitat social, prendre decisions, mantenir un cert acte-control, etc. Les emocions conformen la nostra naturalesa i afavoreixen la connexió amb els altres, així com amb les necessitats pròpies. Per tant, no saber manejar-les és un impediment per al benestar, les relacions socials i l'acompliment professional.

Quan les emocions més desagradables o l'estrès prenen el protagonisme minven la confiança, la motivació i les energies i, a més, desvien el focus d'atenció (concentració). La salut també es veu afectada, així com la relació amb el nostre interior.

Gràcies a aquest curs l'alumne aprèn tècniques efectives de gestió emocional, desenvolupar habilitats per a saber què fer davant un fenomen emocional d'alta intensitat i recuperar l'equilibri intern. Es treballa la capacitat d'autoinduir-se emocions beneficioses i restablir-se de manera ràpida davant qualsevol situació. I una cosa molt important, estant tot relacionat, es treballa la gestió de l'atenció (gràcies a tècniques de meditació) per a facilitar la concentració i un posterior acompliment professional efectiu.

És un programa d'entrenament per a la gestió de processos involuntaris interns (en la ment), que ens juguen males passades i limiten el nostre potencial, el qual està adreçat a afavorir conductes adaptades i conrear una sana relació interna.



programa

- Introducció a l'atenció plena, la corporalitat (*embodiment*) i la intel·ligència emocional.
- Entrenament de l'atenció plena i la concentració i tècniques de respiració.
- L'ús de les emocions beneficioses per al benestar personal i la coherència cardíaca.
- La felicitat i els mals hàbits que impedeixen desenvolupar-la.
- El cultiu de la gratitud i l'amabilitat.
- Gestió de les emocions més desagradables com l'enuig, la frustració...
- La motivació en el dia a dia.
- L'atenció plena en la pràctica diària i els seus obstacles per a saber utilitzar-la.
- L'autoestima i les seves complexitats.
- La confiança i les estratègies per a saber auto induir-les.
- L'atenció plena, la intel·ligència emocional i l'equilibri intern.



programa

Metodologia

A l'inici s'identifiquen necessitats i interessos dels participants per adaptar el contingut i les estratègies cap als seus contextos.

El plantejament metodològic és teoricopràctic (35-65%) i gira al voltant dels 3 nivells bàsics de la realitat personal (cognitiva, emocional i física). El contingut inclou parcel·les d'autoconeixement i anàlisi d'experiències personals. Aquests elements confereixen estadis de reflexió que conviden a l'aprenentatge transformacional.

Les sessions comencen amb un escalfament, on s'inicia l'aprenentatge i la integració de les diverses tècniques de la formació. Després s'inicien un o dos blocs de continguts explicatius amb les seves diferents dinàmiques actives, de manera que es combini teoria i pràctica, més reflexions. I s'acaba amb exercicis de meditació i *embodiment* per treballar la connexió cos-ment i la millora de l'atenció.



Docent

Joaquín Muñoz. Llicenciat en Sociologia i Màster en Intel·ligència Emocional per la Universitat de Barcelona; diplomad en Treball Social i Màster en Acció Participativa per la UPO (Sevilla); amb més de 20 anys treballant amb persones. És especialista en intel·ligència emocional i en com atendre les persones, practicant i formador en *mindfulness*, amb alt coneixement sobre dinàmiques grupals; expert a l'hora de treballar i desenvolupar competències i habilitats en els participants mitjançant accions vivencials. Conferenciant, escriptor i melòman practicant.

Lloc de realització

UPF-BSM (Barcelona School of Management).
Universitat Pompeu Fabra. Balmes, 134. Barcelona

Durada

20 hores

Horari

De 9.30 a 14.00 hores (amb 30 minuts de pausa)

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

El curs està adreçat a tot el personal de les administracions locals i, en especial, al personal d'atenció al públic.

Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que acreditin la participació a un 80% de les hores lectives de **quatre sessions**, com a mínim, i d'aprofitament sí, a més, realitzen adequadament els exercicis proposats acreditant l'assoliment dels coneixements bàsics del curs.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **27 de maig de 2024**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places és limitat. Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible) i l'ordre de recepció de les sol·licituds. La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: www.fmc.cat.

Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya

