



CURS PRESENCIAL

Equilibri intern: Neuroactivació conscient del benestar

1, 3, 6, 8, 15 i 20 d'octubre de 2025

Presentació

Les emocions són essencials per al nostre desenvolupament social, la presa de decisions i l'autorregulació, també en l'àmbit laboral. Segons la neurociència, gestionar-les eficaçment és clau per mantenir relacions saludables, incrementar el rendiment i afrontar situacions de gran demanda. La manca d'habilitats emocionals pot afectar el benestar, la salut mental i física, i reduir la productivitat.

Quan emocions com l'estrès o l'ansietat dominen, es deterioren la concentració, l'autoconfiança i l'energia. Per això, aquest curs ofereix tècniques científiques i pràctiques per identificar i regular emocions, potenciar estats emocionals positius i restaurar l'equilibri intern. També es treballaran eines com la meditació i l'atenció plena, demostrades per la seva eficàcia en la millora de la concentració i la resiliència laboral.

Els participants aprendran a superar patrons emocionals limitants i a desenvolupar una mentalitat equilibrada i adaptativa, millorant així la seva capacitat de resposta i el benestar general en l'entorn professional. Una actitud oberta i predisposada al canvi serà clau per aprofitar al màxim aquesta experiència transformadora.



programa

- Cerebell i la salut mental
- Xarxes Neuronals i les seves funcions
- Introducció a l'atenció plena, la corporalitat (embodiment) i la intel·ligència emocional
- Creences limitadors i potenciadores.
- 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.
- El cultiu de la gratitud i amabilitat.
- Gestió de les emocions més desagradables com l'enuig, frustració, ansietat...
- La motivació en el dia a dia.
- L'atenció plena en la pràctica diària i els seus obstacles per a saber utilitzar-la.
- Llums i ombres sobre l'autoestima.
- La seguretat i la confiança al costat d'estratègies per a saber actuar-les
- L'atenció plena, la intel·ligència emocional i l'equilibri intern.



programa

Metodologia

La formació es dissenya per adaptar-se a les necessitats i interessos dels participants, identificats a l'inici del programa. Es realitza una avaluació inicial de les habilitats emocionals per personalitzar continguts i estratègies segons els seus contextos laborals.

La metodologia combina teoria i pràctica (35-65%) i aborda els tres nivells bàsics de la realitat personal: cognitiu, emocional i físic. El contingut inclou autoconeixement i anàlisi d'experiències personals, fomentant un aprenentatge reflexiu i transformador.

Cada sessió s'estructura en diverses fases:

1. Escalfament: Activació de tècniques formatives.
2. Blocs de continguts: Combinació de teoria, pràctica i dinàmiques actives amb espais de reflexió.
3. Tancament: Exercicis de meditació i embodiment per enfortir la connexió cos-ment, millorar l'atenció i equilibrar les emocions.

Al final de cada sessió, cada participant elabora un Pla d'Acció i Millora (PAM) per aplicar els aprenentatges al lloc de treball i revisa els avenços en sessions posteriors.

Els participants adquireixen habilitats per:

- Gestionar emocions desagradables.
- Induir-se estats emocionals agradables.
- Millorar la relació amb el cos i la ment.
- Optimitzar l'atenció i el benestar intern.



Docent

Joaquín Muñoz. Llicenciat en Sociologia i Màster en Intel·ligència Emocional per la Universitat de Barcelona; diplomat 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

Horari

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

Durada

24 hores

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

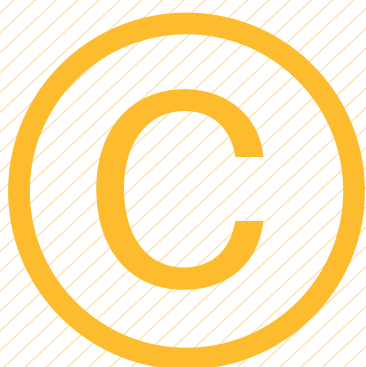
El curs està adreçat a tot el personal de les administracions locals i, en especial, al personal d'atenció al públic.

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 **23 de setembre de 2025**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places, 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



Federació de
Municipis de
Catalunya

