



CURS PRESENCIAL

Neurociència de l'atenció aplicada al benestar laboral i personal

22, 27 i 29 d'octubre i 3 de novembre de 2026

Presentació

L'organisme posseeix una notable capacitat d'adaptació; el cervell, de fet, pot flexibilitzar-se per respondre a les exigències de l'entorn i de les persones amb les quals ens relacionem. Tanmateix, per múltiples factors interns i externs, aquesta capacitat no sempre funciona de manera òptima, i mantenir una actitud equilibrada i constructiva pot resultar complex, especialment davant l'adversitat o la pressió emocional. Per això, és essencial comprendre quins mecanismes interns i externs hi intervenen i desenvolupar competències que permetin afrontar aquestes vicissituds, sobretot quan la tasca professional implica gestionar situacions emergents, canviants i emocionalment intenses amb persones de l'entorn que requereixen respostes eficaces.

Aquesta formació es fonamenta en un marc integrador que combina aportacions de la neurociència de l'adaptació, la psicologia social, la psicologia humanista i la intel·ligència emocional aplicada. Des de la neurociència, s'entén que el sistema nerviós posseeix una notable plasticitat per adaptar-se a les demandes de l'entorn, mentre que la psicologia social aporta claredat sobre com les emocions socials, les creences i els rols condicionen la conducta en contextos relacionals. L'enfocament humanista permet recuperar una mirada profunda i respectuosa sobre l'essència de l'ésser humà, integrant consciència, atenció i sentit personal en el procés d'intervenció. Finalment, la intel·ligència emocional ofereix eines pràctiques per regular els estats interns, reforçar l'actitud adaptativa i promoure relacions més sanes i eficaces. Aquest marc conjunt proporciona la base teòrica i metodològica que orienta tot el programa, garantint coherència, rigor i aplicabilitat en la pràctica professional.

A partir d'aquest marc, la formació s'orienta al desenvolupament de competències clau, com ara la diferenciació d'estats emocionals adaptats i desadaptats, la comprensió de l'impacte de les emocions socials, la clarificació de les creences i del rol professional, i l'ús d'eines com els CEP, el re enquadrament i el lideratge relacional. Aquestes habilitats permeten al professional intervenir amb més claredat, equilibri i eficàcia en contextos complexos.





Objectiu general

Potenciar la capacitat d'adaptació desenvolupant una actitud positiva davant l'adversitat o la incertesa, aprenent a activar l'equilibri mitjançant tècniques i habilitats socioemocionals, i promoure una mirada renovada sobre l'essència de l'ésser humà que permeti construir relacions més sanes i conscients amb un mateix i amb els altres.

Objectius específics

- Diferenciar els estats emocionals adaptats i des adaptats, per reconèixer quan és necessari activar recursos interns que afavoreixin una actitud positiva i una intervenció equilibrada.
- Comprendre l'impacte de les emocions socials (vergonya, culpa i orgull) i la seva influència en la capacitat d'adaptació i en la relació professional amb la persona atesa.
- Explorar com funcionen la consciència i els nivells d'atenció, per utilitzar-los com a eines que permeten recuperar l'equilibri i respondre amb més claredat davant la incertesa.
- Identificar creences potenciadores i limitants presents en la intervenció, afavorint una mirada més conscient i renovada de l'ésser humà i d'un mateix en el rol professional.
- Clarificar les funcions i el sentit del rol, integrant una comprensió més profunda de la pròpia identitat professional i del seu impacte en la relació d'ajuda.
- Saber conduir el client cap als Captadors Emocionals Positius (CEP), facilitant l'activació de recursos adaptatius i l'enfortiment del seu equilibri emocional.
- Explorar el funcionament del «jo» en la persona, per comprendre com influeix en la seva capacitat d'adaptació i com utilitzar-lo de manera ètica i constructiva en la intervenció.
- Aprofundir en les llums i les ombres de l'autoestima, entenent-ne el paper clau en la resiliència i en la relació amb un mateix i amb els altres.
- Aplicar el re enquadrament i liderar les relacions personals des d'una presència més conscient, equilibrada i humanitzada, potenciant relacions professionals més sanes i efectives.



programa

- Emocions adaptades i des adaptades.
- Emocions socials (vergonya, culpa i orgull) i les seves funcions.
- Consciència i nivells d'atenció.
- Creences potenciadores i limitants.
- Funcions i sentit del rol.
- Captadors Emocionals Positius (CEP) i Captadors Emocionals Negatius (CEN).
- El «jo» en la persona i com funciona.
- L'autoestima i les seves peculiaritats.
- Competències socials: re enquadrament i persuasió.
- Elements del lideratge en la intervenció.

Metodologia

A l'inici es realitza una prospecció de les funcions i els llocs de treball dels participants, per adaptar els continguts i les estratègies als seus contextos i tasques. Es treballa a partir dels escenaris particulars dels professionals mitjançant dinàmiques grupals i individuals de caràcter vivencial i participatiu, amb situacions simulades, jocs de rol, etc. Tot això, a través de l'aprenentatge per descobriment i vivencial, perquè l'assimilació de conceptes, tècniques i habilitats sigui fàcil i amena.

El plantejament metodològic és teoricopràctic (35-65 %) i gira al voltant dels tres nivells bàsics de la realitat personal (cognitiu, emocional i físic). S'aborden aspectes d'autoconeixement i anàlisi d'experiències personals. Aquests elements propicien espais de reflexió que conviden a l'aprenentatge transformacional en relació amb la manera com s'atenen les relacions socials i com millorar aquesta intervenció per prevenir l'esgotament emocional.

La formació dona molt de pes a la comunicació verbal i accentua la importància de la comunicació no verbal, especialment rellevant per guanyar coherència i funcionalitat en els missatges, l'atenció, etc. En definitiva: saber adaptar-se mitjançant supòsits molt pràctics entre els mateixos participants.

Al final de cada sessió, cada participant elaborarà el seu propi Pla d'Acció i Millora (PAM) per portar-lo a la pràctica i, posteriorment, reprendre'l en la sessió següent amb l'objectiu d'assimilar els continguts de la formació i resoldre dubtes.

Les persones surten reforçades en relació amb la manera d'afrontar situacions emergents i noves, és a dir, l'adaptació al moment, fonamentant així el lideratge de la intervenció.



Docents

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.

Durada

16 hores

Horari

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

Lloc de realització

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

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 **15 d'octubre de 2026**. 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 possible d'ajuntaments), l'adequació al perfil del destinatari de l'acció formativa 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

