



21102.01

# CLAUS EMOCIONALS I COGNITIVES PER AL BENESTAR DOCENT

Àrea: Creixement personal

## PRESENTACIÓ

Sempre ha estat necessària una bona formació emocional però, ara més que mai, els docents han de saber regular les emocions dels seus alumnes, i les seves pròpies. Vivim un context fràgil, ansiós, molt incert i de difícil comprensió, i això genera molta ansietat i angoixa als diferents agents educatius. Per això, la formació proposa conèixer els mecanismes cerebrals per comprendre com funcionen les emocions i els pensaments, per entendre com responem davant les situacions de dificultat i desequilibri emocionals. Una situació que cada cop està tenint més estímuls de difícil gestió i que poden derivar en problemes en la salut mental, tant de docents com d'alumnes.

La formació pretén facilitar eines per prevenir, identificar, i acompanyar els desequilibris emocionals i de pensament disruptius o d'alt impacte, ja siguin fisiològics, emocionals, conductuals, o cognitius.

## DESTINATARIS

### Formació adreçada a Docents de qualsevol etapa educativa

Els participants hauran de connectar-se des d'un dispositiu que tingui connexió a Internet, àudio, micròfon i càmera.

## OBJECTIUS

- Conèixer com funcionen els mecanismes cerebrals que generen les emocions i la cognició (pensament)
- Conèixer les estructures cerebrals clau, emocionals i del pensament davant les dificultats, les incerteses, o l'estrès, però també davant de les oportunitats
- Identificar les afectacions psicològiques, cognitives i conductuals més significatives que poden generar desequilibris emocionals i cognitius en mestres, professors/es i estudiants
- Saber què han de conèixer els docents per acompanyar infants i adolescents davant els impactes sobre la salut emocional i mental, en etapes especialment sensibles als canvis, i sacsejades per la pandèmia, com per exemple la preocupació en excés, la frustració, la relació amb el menjar, i l'autolesió.

## CONTINGUTS

1. Els sistemes cerebrals, la fisiologia de l'emoció i el pensament, especialment en situacions de crisi, i els mecanismes que afecten la conducta
  - a. El cervell, estructura biològica que dirigeix l'evolució i les afectacions maduratives
  - b. Estructures clau, plasticitat cerebral i podes neuronals
  - c. El sistema límbic-emocional, química cerebral i d'emergència, base de les emocions i de les alteracions derivades del paradigma actual
  - d. Neocòrtex, escorça prefrontal
2. El neocòrtex, l'escorça prefrontal, i les funcions executives, com a base de la relació emoció-cognició
  - a. Sincronització emocional i cognitiva en les diferents etapes maduratives
  - b. Les funcions executives i com estimular-les en cada etapa per aconseguir una salut integral de nens, nenes i adolescents
  - c. Atenció, concentració i creativitat per millorar la capacitat de les funcions executives
3. Afectacions emocionals i cognitives, pròpies de l'evolució madurativa, i la incidència pandèmica
  - a. Fisiològiques, psicològiques, conductuals i cognitives
  - b. 4 grans estratègies d'afrontament: Escolta activa - Contenir i calmar - Expressar les emocions - Validar i acompanyar
4. Identificar, prevenir i acompanyar els desequilibris emocionals i cognitius, propis de l'evolució madurativa de nens, nenes i adolescents, afegint la sacsejada pandèmica
  - a. Preocupació en excés, relació amb el menjar, conducta autolesiva, i suïcidi
  - b. Característiques, senyals d'alarma i estratègies d'afrontament
  - c. Tècniques epigenètiques (ambientals), per recuperar la situació de desequilibri

Amb el patrocini de



## INICI

29 de setembre de 2022

## FI

20 d'octubre de 2022

## DURADA

15 hores

## CALENDARI I HORARI

29 de setembre  
6, 13 i 20 d'octubre  
de 18:00h a 20:00h

## MODALITAT

### Mixta

**Aula virtual** (síncrona)  
**Online** (Treball asíncron)

## LLOC D'IMPARTICIÓ

Aquesta formació es realitzarà mitjançant aula virtual

*Abans del curs els participants rebran un mail amb instruccions per accedir a la plataforma de la formació.*

## PREU

201€

*Veure l'apartat condicions econòmiques*

## FINANÇAMENT

Bonificable

*Veure l'apartat condicions econòmiques*

## FORMADORA



**Josep Arregui**

**Josep Arregui.** Psicòleg i formador en centres educatius i altres institucions en l'àmbit de la intel·ligència emocional, la neuroeducació, la transformació educativa i les metodologies actives. Ha estat Professor del Màster d'Intel·ligència Emocional en les Organitzacions de la UB. Actualment dirigeix l'equip Emobrain Learning, format per docents, psicòlegs, pedagogs i neurocientífics que acompanyen als centres educatius en el procés de canvi i transformació cap a una altra forma d'educar a l'aula.

## INSCRIPCIÓ I CONDICIONS ECONÒMIQUES

### Preu i inscripcions

- L'import d'aquesta acció formativa és de **201€ per participant**. Hi ha un **25% de descompte per als participants autònoms de les entitats adherides a la FECC**.
- **Aquesta formació és bonificable, per un import màxim de 135€ per participant** (sempre que es compleixin totes les condicions (veure l'apartat "Bonificacions de la matrícula")
- Les sol·licituds d'inscripció a accions formatives es formalitzaran a través del formulari que trobareu a la web de la FECC [www.escolacristiana.org](http://www.escolacristiana.org) en l'apartat Formació. O accedint directament a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/llistat-de-cursos/>
- **En el cas d'escoles adherides a la FECC**, i si el participant no ens ha indicat el contrari, facturarem l'import d'aquesta formació a l'escola/entitat un cop iniciat el curs (allà us indicarem la forma de pagament, habitualment mitjançant REBUT DOMICILIAT).
- **Si l'escola NO es fa càrrec del pagament o el participant NO pertany a cap escola adherida a la FECC** (cal que ens ho indiqueu fent un mail a [formacio@escolacristiana.org](mailto:formacio@escolacristiana.org)) caldrà que, un cop realitzada la inscripció, seguiu les instruccions del correu que rebreu, en el qual, i si queden places disponibles, us indicarem que feu una transferència per l'import de l'activitat al número de compte ES32 2100-3200-94-2201233517, indicant en el concepte el codi del curs i els vostres cognoms. Haureu d'enviar el comprovant de la transferència a [formacio@escolacristiana.org](mailto:formacio@escolacristiana.org).
- El període hàbil d'inscripció es clourà **quan ja no quedin places disponibles** i, com a molt tard, dos dies abans de l'inici de l'acció formativa. Les accions que no tinguin el nombre mínim d'inscripcions s'hauran de suspendre, prèvia comunicació a les persones inscrites.

### Baixes

Si es notifica la baixa a la FECC per correu electrònic **3 dies abans** de l'inici l'acció formativa, no es facturarà la formació i en cas d'haver fet el pagament es retornarà l'import. En cas de comunicar per escrit la baixa **entre 3 dies abans de l'inici i el dia anterior**, es cobrarà un 20% de l'import del curs. En cas d'avisar **el mateix dia o bé no assistir** al curs, es cobrarà tot el preu del curs.

### Documentació a enviar a la FECC prèviament a la realització del curs (IMPRESCINDIBLE)

- **Full d'inscripció** signat i segellat pel titular del centre. Aquest full podeu obtenir-lo un cop us haguem confirmat la vostra inscripció anant a l'apartat "*Formació*" de la pàgina web, entrant a "*Cursos en els quals la teva inscripció ha estat acceptada*" i clicant al símbol (+).
- Document d'**Informació a la Representació Legal dels Treballadors** (només per als participants dels centres que bonifiquin). El model podeu obtenir-lo al web, clicant a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/aspectes-practics/>. En cas que l'entitat ja hagi lliurat aquest document en un curs anterior fet dins de l'actual exercici, no cal tornar-lo a lliurar.
- **Certificat de cost salarial** del participant (excepte autònoms i participants d'entitats no adherides a la FECC, o participants que hagin demanat expressament que NO els tramitem bonificació). El model podeu obtenir-lo al web, clicant a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/aspectes-practics/>

### Certificat d'assistència

Per rebre el certificat d'assistència cal haver assistit a un 75% de la docència presencial o de les aules virtuals, i en cas que hi hagi teleformació haver aprovat també aquesta part (segons la valoració del formador). També és imprescindible haver lliurat la documentació del curs (documentació indicada a l'apartat anterior).

### Bonificacions de la inscripció

- **IMPORTANT!** Per bonificar aquesta formació cal que l'entitat/escola disposi de remanent de crèdit de formació (si voleu que us consultem el crèdit que us queda per aquest any, feu-nos un correu a [gestio@escolacristiana.org](mailto:gestio@escolacristiana.org))  
Per tal de poder-vos bonificar l'import corresponent, cal haver fet prèviament els tràmits. Nosaltres realitzem automàticament els tràmits per a les escoles adherides a la FECC, i un cop finalitzada la formació us enviarem l'import exacte a bonificar. Si no sou entitat adherida a la FECC però voleu que us fem aquesta gestió (cost de la gestió: 12€/participant) cal que ens ho demaneu a: [gestio@escolacristiana.org](mailto:gestio@escolacristiana.org)
- L'aplicació d'aquesta bonificació està subjecta a la normativa de bonificacions: *Real Decreto 694/2017, de 3 de julio i Ley 30/2015, de 9 de septiembre*  
No podran ser objecte de bonificació: les inscripcions fora de termini, les participacions que no arribin al 75% d'assistència de la part presencial o aula virtual, la no superació de la part de Teleformació (en cas que n'hi hagi), la participació dels Autònoms, les inscripcions en les quals el participant (particularment) hagi pagat alguna quantitat.