



22107.01

Presencial+Online

ESTRATÈGIES PER AFRONTAR ELS EFECTES DE LA PANDÈMIA A L'ADOLESCÈNCIA

Escola: Adela de Trenquellon - Barcelona

PRESENTACIÓ

Sempre ha estat necessària una bona formació emocional. Però ara més que mai, les persones en general i els docents en particular han de saber regular les emocions dels seus alumnes, i fins i tot les seves pròpies. Vivim en 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 (la cognició), per entendre com responem davant les situacions de dificultat i desequilibri emocionals, com el que estem vivint. Una situació que, per altra banda, cada cop està tenint més estímuls de difícil gestió i que poden desencadenar problemes en la salut mental dels adolescents, però també dels docents. La formació pretén donar els coneixements necessaris sobre les emocions i la cognició, la seva gènesi, la química cerebral que les acompanya i les funcions executives amb que interactuen, així com facilitar eines per prevenir, identificar i acompanyar els desequilibris derivats de la pandèmia, tant emocionals com de pensament a l'adolescència, ja siguin fisiològics, emocionals, conductuals, o cognitius.

DESTINATARIS

Formació adreçada a docents de l'escola Adela de Trenquellon.

Els participants necessitaran connectar-se des d'un dispositiu amb connexió a Internet.

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 els adolescents, i també docents.
- Saber què han de conèixer els docents per acompanyar als 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 desafectació per l'estudi, la preocupació en excés, la frustració, la relació amb el menjar, i l'autolesió.
- Conèixer les diferents maneres que tenim les persones d'afrontar situacions complexes, i com millorar la nostra competència emocional i cognitiva per aconseguir un millor benestar

CONTINGUTS

1. Els sistemes cerebrals, com funciona 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 poders neuronals
 - c. El sistema límbic-emocional, química cerebral i d'emergència, base de les emocions: estrès, ansietat, por, enuig i tristesa, i les alteracions derivades del paradigma actual
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 l'adolescència per afavorir una salut integral
 - c. La creativitat com a element que afavoreix la motivació i recupera l'interès de l'adolescent per la pràctica educativa, i la col·laboració amb els companys/es
3. Afectacions emocionals i cognitives, pròpies de l'evolució madurativa, i la incidència pandèmica
 - a. Fisiològiques, psicològiques, conductuals i cognitives
 - b. Estils d'afrontament individual i estratègies per millorar la competència emocional i cognitiva per aconseguir un millor benestar
 - c. 4 grans estratègies d'afrontament
 - i. Escolta activa
 - ii. Contenir i calmar
 - iii. Expressar les emocions
 - iv. 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, desafectació per l'estudi, 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

INICI

12 de setembre de 2022

FI

31 d'octubre de 2022

DURADA

18 hores

CALENDARI I HORARI

Sessions presencials:

12 i 19 de setembre

3, 10, 17 i 24 d'octubre

Horari:

de 16.45h a 19.15h

La resta d'hores seran de treball personal a la plataforma Moodle

MODALITAT

Mixa: Presencial + Online

LLOC D'IMPARTICIÓ

Escola Adela de Trenquellon

C/Guiúpúcoa, 24 Barcelona

Abans del curs els participants rebran un mail amb instruccions per accedir a la plataforma de la formació, on hi haurà els materials i documentació.

PREU

2.016€

Veure l'apartat condicions econòmiques

FINANÇAMENT

Bonificable

Veure l'apartat condicions econòmiques

FORMADOR



Josep Arregui

Psicòleg i formador en centres educatius i altres institucions en l'àmbit de la intel·ligència emocional i la neuroeducació. Ha col·laborat com a Professor del Màster de Intel·ligència Emocional en les Organitzacions de la UB. Actualment dirigeix l'equip Emobrain Learning, format per mestres i professors-es de diferents nivells i cicles, així com psicòlegs, pedagogs i neurocientífics que desenvolupen l'activitat a centres educatius i universitaris, professionals compromesos que acompanyen als centres educatius en un procés de canvi i transformació cap a un altra forma d'educar a l'aula. Especialista en neuroeducació, transformació educativa i metodologies actives.

INSCRIPCIÓ I CONDICIONS ECONÒMIQUES

Preu i inscripcions

- L'import total d'aquest grup formatiu és de **2.016€**, independentment del nombre de participants (el màxim per bonificar és de 30 participants en el cas de formació presencial o virtual, o de 80 per tutor en el cas de Teleformació)
- L'import es facturarà a l'escola un cop iniciada la formació.
- **Aquesta formació és bonificable, per un import màxim de 157,50€ 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 en l'apartat Formació. O accedint directament a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/formacions-sollicitades-pels-centres/>

Baixes

En ser un preu tancat per grup, les baixes no afecten a l'import facturat a l'escola. Tot i això, us demanem que ens les comuniquem abans de l'inici de la formació per tal que puguem treure el participant de les llistes, i el formador tingui constància de quins són els participants reals.

Documentació a enviar a la FECC prèvia a la realització del curs (IMPREScindible)

- **Full d'inscripció** de cada participant, signat i segellat pel director/titular/administrador del centre. Aquest full podeu obtenir-lo un cop us haguem confirmat la 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)
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
- 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.