



24126.01-24126.02

25006.01-25006.02

Presencial

COMPETÈNCIES EMOCIONALS I COMUNICATIVES: Millora Personal i Relacional

Cor de Maria Sant Josep de Sant Feliu de Guíxols

PRESENTACIÓ

Aquesta formació se centra en el desenvolupament de competències emocionals i comunicatives, ajudant els participants a comprendre i gestionar les seves emocions, fomentar la confiança i la comunicació positiva, i millorar la seva empatia i capacitat per fer preguntes efectives. Mitjançant tècniques basades en la neurociència i l'autoconsciència, es treballen aspectes clau com la regulació emocional, els estils de comunicació i la identificació de creences limitadores. Això permet als assistents desenvolupar habilitats que milloren les seves relacions personals i professionals, creant un entorn més positiu i col·laboratiu.

DESTINATARIS

Equip docent i personal de l'escola

OBJECTIUS

- Establir un marc teòric que fonamenti els continguts de la formació.
- Entendre el funcionament Emocional del cervell.
- Millorar la Consciència Emocional.
- Entendre les bases de la confiança i trencar creences errònies sobre aquest concepte.
- Fomentar la comunicació positiva.
- Aprendre els diferents estils de comunicació amb les seves fortaleces i debilitats i com es relacionen amb els vincles que establim.
- Entendre i millorar els mecanismes de l'empatia i diferenciar-la de la simpatia.
- Detectar judicis i entendre que el mapa mental que tenim no és més que una realitat subjectiva del que està passant.
- Detectar les nostres creences i determinar si són possibilitadores o limitadores.
- Millorar l'art de fer preguntes

CONTINGUTS

- 1. Funcionament Emocional del Cervell**
 - Neurociència emocional i Processament emocional
 - Impacte de les emocions en el comportament
- 2. La Consciència Emocional**
 - Identificació d'emocions
 - Regulació emocional. Autoconsciència
- 3. Les bases de la Confiança i trencar creences errònies**
 - Definició i components de la confiança
 - Creences errònies
- 4. La Comunicació Positiva**
 - Principis de la comunicació assertiva:
 - Llenguatge positiu. Feedback constructiu
- 5. Estils de Comunicació**
 - Tipus d'estils de comunicació. Fortaleces i debilitats de cada estil
 - Impacte en les relacions
- 6. Empatia vs. Simpatia**
 - Definició d'empatia i simpatia
 - Desenvolupament de l'empatia i beneficis.
- 7. Judicis i la Realitat Subjectiva**
 - Identificació de judicis
 - Subjectivitat del mapa mental
 - Estratègies per una percepció més objectiva
- 8. Creences Possibilitadores vs. Limitadores**
 - Identificació de creences
 - Anàlisi de les creences limitadores
 - Promoció de creences possibilitadores
- 9. L'Art de Fer Preguntes**
 - Tipus de preguntes
 - Tècniques per fer bones preguntes
 - Impacte de les preguntes en la comunicació

FORMADORS

Cristina Gutiérrez Lestón. Educadora emocional. Directora de la [Granja Ability training Center](#). Investigadora en el camp de les competències emocionals aplicades i creadora del Mètode La Granja. Conferenciant, formadora d'empreses, consultora d'organitzacions, divulgadora mediàtica i escriptora de llibres i contes. Responsable del Programa de Gestió Emocional de nens afectats per Neurofibromatosis (NFI) de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Pep Esteve Delgado. Psicòleg. Coach amb experiència en el camp de l'educació emocional. Responsable de l'àrea d'empreses a la Granja Ability Training Center on lidera programes de formació per a empreses i professorat, i gestiona el talent dels educadors.

CALENDARI I HORARI

Grup 1 Infantil i Primària

1a Part: Del 2.09 al 18.11 del 2024
9 hores (Presencials)

- 2 de setembre
- de 9.30 a 11.30 i de 12.00 a 14.00 hores**
- 16, 30 de setembre
 - 21 d' octubre
 - 11, 18 de novembre
- de 13.30 a 14.30 hores**

2a Part: Del 13.01 al 26.05 del 2025
6 hores (Presencials)

- 13 de gener
 - 3 de febrer
 - 17 de març
 - 28 d'abril
 - 12 i 26 de maig
- de 13.30 a 14.30 hores**

Grup 2 CS PRI i Secundària

1a Part: Del 2.09 al 18.11 del 2024
9 hores (Presencials)

- 2 de setembre
- de 9.30 a 11.30 i de 12.00 a 14.00 hores**
- 16, 30 de setembre
 - 21 d' octubre
 - 11, 18 de novembre
- de 14.00 a 15.00 hores**

2a Part: Del 13.01 al 26.05 del 2025
6 hores (Presencials)

- 13 de gener
 - 3 de febrer
 - 17 de març
 - 28 d'abril
 - 12 i 26 de maig
- de 14.00 a 15.00 hores**

LLOC D'IMPARTICIÓ

**Escola Cor de Maria Sant Josep
Sant Feliu de Guíxols**

GRUP 1: Edifici cor de Maria
c. Creu, 69

GRUP 2: Edifici Sant Josep
c. Ferran Romaguera, 20

FINANÇAMENT

Bonificable

Veure l'apartat condicions econòmiques

Cristina Gutierrez
Grup 1



Pep Esteve
Grup 2