

EL BENESTAR EMOCIONAL I LA SEVA INFLUÈNCIA EN LA SALUT

- CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A PROFESSIONALS DE L'ÀMBIT SANITARI -

OBJECTIUS

- Percebre, comprendre i regular els propis estats emocionals i els de les persones amb qui treballem.
- Reduir la presència dels estats emocionals desagradables i augmentar les experiències emocionals positives.
- Aprendre i practicar la comunicació assertiva per a gaudir de relacions professionals i personals satisfactòries.

METODOLOGIA

Utilitzem una metodologia vivencial, dinàmica i funcional.

Creem espais d'aprenentatge basats en la curiositat, la creativitat, la reflexió i l'humor.

Ens fonamentem en els principis de la Intel·ligència Emocional i la Psicologia Positiva.

DIRIGIT A

Professionals de la intervenció social (T.S., E.S., I.S., etc.) amb interès per aprendre estratègies de gestió emocional per a aplicar en un/a mateixa i en les persones ateses.

DURACIÓ

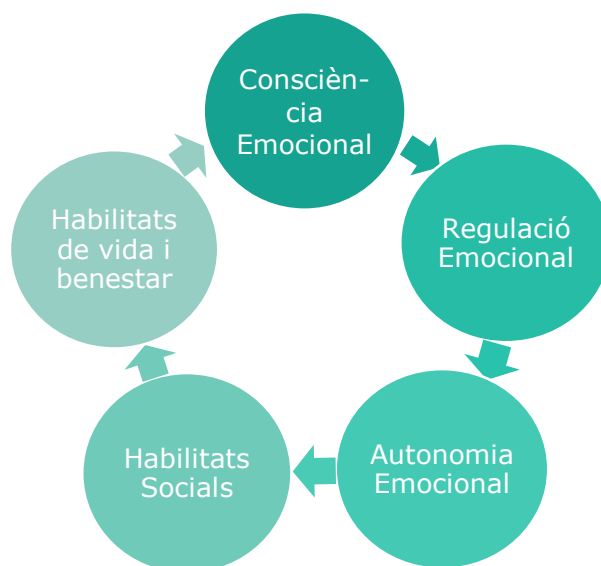
10 Sessions de 2h de durada (podem adaptar temps i continguts a les necessitats de l'equip)

Per què i per a què l'Educació Emocional?

La vessant humana dels sentiments i les emocions és tant important en el benestar subjectiu de les persones a qui atenem, com el mateix benestar físic.

Tanmateix, les professionals de l'atenció sanitària lidien constantment amb emocions que qüestionen, enriqueixen o limiten les nostres decisions i la nostra pràctica.

Permetre'ns conèixer el món emocional propi i atendre les emocions alienes, ens permet emprendre accions per a augmentar la sensació de benestar en nosaltres i el nostre entorn. Així mateix, ens dóna eines per a generar un impacte positiu en la salut integral de les persones de qui tenim cura.



*Model de Competències GROU Universitat de Barcelona

"Quan el benestar prové de la participació de les nostres fortaleeses, la vida està impregnada d'autenticitat"

M. Seligman



LA LLÀNTIA

EL PROGRAMA:

1.- Teoria de les emocions

Què són les emocions?
Components i funcions

3.- Classificació i models

Tipologia d'emocions
Interacció emoció-cognició-comportament

5.- Consciència emocional

Identificar les emocions en mi i en altres
Estratègies de consciència

7.- Autonomia emocional

Definició de la competència
Estratègies per aconseguir autonomia

9.- Habilitats de vida i benestar

Fixació d'objectius adaptatius
Aprenentatge del fluïr

2.- Neurociència de les emocions

La intel·ligència emocional
El correlat cervell-emoció

4.- Emocions i salut

Les emocions tòxiques
Beneficis clínics dels sentiments positius

6.- Regulació Emocional

Concepte i objectius
Regulació física-cognitiva-comportamental

8.- Intel·ligència social

Comunicació afectiva i efectiva
Assertivitat i resolució de conflictes

10.- Atenció en salut emocional

La medicina emocionalment intel·ligent
Estratègies per als i les professionals

***Totes les sessions inclouen elements teòrics i pràctics**

**Explica'ns quines són
les necessitats del
teu equip i t'oferirem
una formació adaptada**

**Per a més informació dubtes o
consultes contacteu amb nosaltres:**

lallantiataillers@gmail.com

O bé, visita la nostra web:

www.lallantia.es



LA LLÀNTIA