



PLA DOCENT

Automotivació per a la millora professional

Presentació

Aquesta acció et despertarà les ganes d'explorar i descobrir els talents i eines que tens des d'un aprenentatge compartit entre tots, participants i docent.

T'ajudarà a descobrir el teu vertader potencial per afrontar els popis objectius, potenciar el lideratge cap a tú mateix i aprendre a gestionar adequadament les emocions.

Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

Modalitat

Taller

Canal

Videoformació +
en línia

Requeriments dels destinataris/es

Es requereix que els participants tinguin la càmera activada durant tota la sessió. Aquesta mesura permet assegurar una experiència d'aprenentatge més interactiva i efectiva.

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:

16 hores

PLA DOCENT

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 8

Hores de treball virtual: 8

Programació setmanal orientativa:

5 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AV

3 o 4 dies abans de la primera sessió de videoformació

1a Setmana

- Dijous. Sessió 1. Videoformació (2 h)

2a Setmana

- Dijous. Sessió 1. Videoformació (2 h)

- Treball en línia (2 h)

3a Setmana

- Dijous. Sessió 1. Videoformació (2 h)

- Treball en línia (2 h)

4a Setmana

- Dijous. Sessió 1. Videoformació (2 h)

- Treball en línia (2 h)

5a Setmana

- Treball en línia (2 h)

TANCAMENT AV

- 7 dies després de la 5a setmana

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari



PLA DOCENT



Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT.11113AMP

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

1. Connectar amb el sentit de la motivació.
 - 1.1. Conèixer la importància de la motivació, de tenir un propòsit motivador.
 - 1.2. Redefinir des d'on adquirim els compromisos per encarar-nos amb convicció cap a ells.
2. Potenciar el nostre lideratge.
 - 2.1. Responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
 - 2.2. Recuperar el lideratge d'un mateix.
 - 2.3. Redefinir què vol dir "compromís" des de la responsabilitat.
 - 2.4. Identificar i redefinir les creences.
3. Identificar els recursos i marges de millora.
 - 3.1. Identificar les competències personals: punt de partida i millora.
 - 3.2. Potenciar el treball en xarxa.
 - 3.3. Potenciar el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.
4. Elaborar un Pla d'acció.



PLA DOCENT

Continguts

1. Connectar amb el "per a què" que ens mou.
 - 1.1. La importància de tenir un propòsit motivador.
 - 1.2. Lideratge d'un mateix.
 - 1.3. Sortir del victimisme i responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
2. Gestió de les emocions.
 - 2.1. Entrenar un canal de relació intrapersonal apreciatiu que ens permeti avançar.
 - 2.2. Redefinir creences limitants sobre nosaltres i sobre el nostre entorn.
3. Recursos personals
 - 3.1. Les competències personals: Punt de partida i de millora. Descobrir el nostre vertader potencial per afrontar els nostres objectius.
 - 3.2. El treball en xarxa: teixir complicitats.
 - 3.3. Potenciant el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.
4. Pla d'acció.
 - 4.1. Pla de treball personal.

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[Automotivació](#)

Aquest material ofereix un espai pràctic de reflexió i acció amb el qual fer aquest trajecte d'autoobservació, presa de consciència i transformació vers aquells aspectes relacionats amb l'entorn laboral que volem redefinir o reenforçar. És una proposta per sentir-nos cocreadors dels diferents ecosistemes relacional de les nostres vides.

Col·lecció 'Manuals de formació' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2021

Materials formatius complementaris:

[Robbins, Tony ¿ ¿Por qué hacemos lo que hacemos?](#)

[Vilaseca, Borja ¿ Las casualidades no existen](#)



PLA DOCENT

↗ [Kuppers, Victor ¿ Actitud](#)

Orientacions metodològiques per al participant

La metodologia combina les sessions de videoformació amb el treball individual a l'aula virtual.

Les sessions de videoformació tindran un alt nivell de pràctica individual i en grup.

A l'aula virtual, el participant disposarà de diversos materials sobre els quals farà diferents activitats: exercicis, reflexions i comentaris al fòrum de debat, amb una dedicació setmanal de treball personal de 2 hores

Finalment, el participant haurà d'elaborar un Pla d'acció individual per tal de millorar les seves habilitats relacionades amb l'automotivació.

La dedicació de treball setmanal del participant és la següent:

2 hores en una sessió setmanal de videoformació

2 hores (aprox.) de treball autònom virtual. Inclou:

- Revisió dels materials de la setmana
- Participació al fòrum setmanal
- Lliurament de l'exercici de la setmana

Abans d'iniciar la formació, es realitzarà una activitat d'acollida per conèixer expectatives i necessitats dels participant. Aquesta activitat es realitzarà a l'aula virtual.

Orientacions metodològiques per al docent

Abans de començar el curs el docent haurà d'adaptar l'Aula Virtual, i penjar el material previst per a la impartició:

- Material setmanal: vídeo, articles, etc.
- Enunciat dels exercicis setmanals i de l'activitat final.
- Les diapositives de la sessió videoformació

VIDEOFORMACIÓ: combinar el contingut teòric amb exercicis de reflexió individual i treball en parelles o petits grups, per tal de fer la sessió participativa, vivencial i pràctica.



PLA DOCENT

TREBALL A L'AULA VIRTUAL:

1) Abans d'iniciar la videoformació, es realitzarà una activitat d'acollida per conèixer expectatives i necessitats dels participants. El docent ho informarà en el missatge de benvinguda al curs, i dinamitzarà el fòrum.

2) Entre sessió i sessió de videoformació, cada setmana:

- El participant haurà de lliurar un EXERCICI relacionat amb els continguts a treballar durant la setmana i l'haurà d'entregar abans de la següent sessió de videoformació. El docent ha de penjar previament, a l'aula virtual, l'enunciat amb les instruccions per fer l'exercici, i si escau el material necessari per fer l'activitat (planilles, guies, lectura...).
- El participant ha d'entrar al FÒRUM de la setmana i participar en el fil de conversa que crearà cada setmana el docent, relacionat amb l'aplicació pràctica en el dia a dia del contingut que s'haurà fet a la sessió i mirar-se el material de la setmana, que el docent deixarà disponibles previament a l'aula virtual.

L'objectiu formatiu dels exercicis és facilitar al participant l'assoliment dels continguts formatius a treballar durant la setmana.

L'objectiu formatiu de la participació als fòrums és estimular la capacitat reflexiva i d'aplicació pràctica en el dia a dia dels continguts formatius a treballar durant la setmana.

El docent avaluarà setmanalment l'exercici lliurat i la participació al fòrum, aquestes activitats són puntuables per a l'avaluació final.

3) Per finalitzar el curs, el participant haurà d'haver realitzat un Pla d'acció individual que l'ajudi a millorar la seva automotivació, puntuable per a l'avaluació final.

Com ha orientació general per a la proposta d'exercicis i activitats, cal tenir en compte que la dedicació setmanal aproximada del participant serà la següent:

2 hores en una sessió de videoformació

2 hores (aprox.) de treball autònom virtual. Inclou:

- Revisió dels materials de la setmana (30 minuts de dedicació setmanal)
- Participació al fòrum setmanal (30 minuts de dedicació setmanal)
- Lliurament de l'exercici de la setmana (1h de dedicació setmanal)

AVALUACIÓ:

El docent ha de fer una avaluació setmanal dels exercicis lliurats i de la participació als fòrums.

Cada exercici i cada fòrum setmanal es qualifiquen com a LLIURAT (màxim de punts) / NO

PLA DOCENT

LLIURAT
(0 punts).

La puntuació dels exercicis i de la participació al fòrum es resol automàticament en el qualificador de l'aula virtual:

- NO LLIURAT: 0 punts
- LLIURAT: màxim de punts per exercici/fòrum

Resum de la qualificació a l'Aula Virtual (puntuació sobre 100):

- El total dels 3 exercicis setmanals és de 30 punts (el docent qualifica LLIURAT/NO LLIURAT per a cada exercici)
- El total de la participació en els 3 fòrums setmanals és de 20 punts (el docent qualifica cada exercici com a LLIURAT/NO LLIURAT)
- L'activitat final "Pla de millora individual" es qualifica amb 50 punts (el docent qualifica de 0 a 50 punts fent també un feedback individual)

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

Orientacions per a l'avaluació

Nivell d'avaluació

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Metodologia d'avaluació per al participant



PLA DOCENT

L'avaluació tindrà en compte l'entrega setmanal de pràctiques que es demanen entre sessions de videoformació, la participació als fòrums de debat, i l'elaboració del Pla d'acció personal.

Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 70

La següent graella pot adaptar-se als participants de cada edició.

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
Elaboració del "Pla d'acció individual"	50			
Exercicis proposats a l'aula virtual	30			
Participació en els fils que s'engeguin al fòrum de l'aula virtual	20			
Puntuació Total (suma de punts)	100			

Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament