



PLA DOCENT

Consciència emocional: el primer pas per educar les emocions

Presentació

El primer pas per educar les teves emocions és ser conscient de la seva existència. L'objectiu d'aquesta formació és ajudar-te a adquirir o millorar la teva consciència emocional, és a dir, la capacitat per adonar-te del que sents i del que senten els altres. Aquesta és la base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional i et pot ser útil, també, per entendre millor altres formacions que treballen sobre aspectes més concrets o relacionats.

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



PLA DOCENT

Durada total:

10 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 6

Hores de treball virtual: 4

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AV

- 7 dies abans de la 1a. Sessió de videoformació

1a setmana

- Treball en línia (0,5 h)

2a setmana:

- 2 sessions de videoformació (1,5 h cadascuna)

- Treball en línia (1 h)

3a setmana

- Sessió de videoformació (1,5 h)

- Treball en línia (1h)

4a setmana

- Sessió e videoformació (1,5 h)

- Treball en línia (1,5 h)

5a setmana

Tancament aula virtual 10 dies després de la darrera sessió de videoformació

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari



PLA DOCENT



Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT_11327_CEPPEE

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

1. Conèixer les emocions
2. Augmentar el vocabulari emocional
3. Ser conscient de la interacció entre emoció, pensament i comportament
4. Ampliar la consciència emocional com a primer pas per a poder gestionar adequadament les emocions

Continguts

1. Presa de consciència de les pròpies emocions
 - 1.1. El llenguatge de les emocions
 - 1.2. Les emocions bàsiques i les famílies de les emocions
 - 1.3. Capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los
 - 1.4. Emocions múltiples i dificultat de reconèixer-les
2. Donar nom a les emocions
4. La comprensió de les emocions dels altres
5. La interacció entre emoció, pensament i comportament



Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[Consciència emocional](#)

Conèixer d'on venen i quina és la informació que ens volen transmetre les nostres emocions és clau per respondre adequadament a l'entorn i per poder prendre millors decisions.

Aquest document de Síntesi t'acompanyarà a fer-ho.

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

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

Es tracta d'una formació amb un caràcter pràctic i personal, per la qual cosa el participant ha d'estar disposat a fer un procés de reflexió i introspecció sobre ell mateix i el seu entorn.

A aquest procés l'acompanyarà el docent que proposarà activitats individuals i en grup tant a l'aula virtual com a les sessions de videoformació, respectant els ritmes de cadascú.

Orientacions metodològiques per al docent

ORIENTACIONS GLOBALES PER AL DOCENT

ACTIVITATS PRELIMINARS

A l'aula virtual es farà una activitat de detecció de necessitats i expectatives per tal d'adequar el contingut del curs al grup.

METODOLOGIA A LES SESSIONS DE VIDEOFORMACIÓ

És important que a la primera sessió de videoformació s'expliqui bé com serà tota la part de treball a l'aula per orientar bé els participants.

Es penjaran materials diversos (lectures, vídeos, etc) per poder comentar en grup durant el curs i aprofundir en la matèria.

Les sessions de videoformació oferiran un marc teòric de referència però miraran de donar preponderància a les vivències personals. Caldrà que tinguin una part clarament participativa per poder integrar els conceptes, resoldre dubtes i compartir experiències. La part participativa ha de combinar treball individual i en grup per fer l'experiència més viscuda.



PLA DOCENT

METODOLOGIA PER AL TREBALL VIRTUAL DEL PARTICIPANT

Entre les sessions de vídeoformació caldrà que els participants facin entrega a l'aula virtual de diversos exercicis proposats per tal que es mantingui l'atenció en allò que s'està aprenent i es pugui valorar l'aprenentatge.

També s'ha d'estimular la participació en els fòrums.

AVALUACIÓ

L'avaluació ha d'incloure la participació activa a l'aula (entrega de tasques i participació en els fòrums), a les sessions de vídeoformació així com l'entrega d'un pla de millora final.

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

L'avaluació tindrà en compte la participació en les activitats proposades. Aquestes, de forma gradual i complementària, ajudaran a fixar els conceptes i les pràctiques bàsiques en el camí de l'educació de les emocions.

Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 80

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



PLA DOCENT

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
Participació en les activitats grupals a l'aula virtual (fòrum)	15			
Entrega de tasques a l'aula virtual	30			
Participació a les dinàmiques de les sessions de videoformació	15			
Treball escrit final (tasca final)	40			
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 80 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament