

PLA DOCENT

El model de les 5 competències emocionals

Presentació

L'objectiu d'aquesta formació és conèixer el model pentagonal de competències emocionals per tal de poder aplicar-lo i millorar, així, la relació amb els altres i amb nosaltres mateixos. Entenem per competències emocionals el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Si millores en aquesta capacitat pot millorar, també, la teva vida professional i personal.

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
8	12	15

Temporalització



PLA DOCENT

Durada total:

15 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 10

Hores de treball virtual: 5

Programació setmanal orientativa:

6 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AULA VIRTUAL

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

- Treball en línia (0,5 h)

1a. Setmana

- 1 sessió de videoformació (2 h)

- Treball en línia (0,5)

2a. Setmana

-2 sessió de videoformació (2 h)

- Treball en línia (1 h)

3a. Setmana

-1 sessió de videoformació (2 h)

- Treball en línia (1 h)

4a Setmana

-1 sessió de videoformació (2 h)

- Treball en línia (1 h)

5a. Setmana

-1 sessió de videoformació (2 h)

- Treball en línia (1 h)

TANCAMENT AV

- 7 dies després de la sessió de videoformació



PLA DOCENT

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT.11332MCE

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

1. Conèixer el model pentagonal de les competències emocionals
2. Millorar la capacitat de prendre consciència i comprendre les emocions
3. Expressar i regular de forma apropiada les emocions i sentiments

Continguts

1. Consciència emocional: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres
2. Regulació emocional: capacitat per manejar les emocions de forma apropiada
3. Autonomia emocional: conjunt d'elements relacionats amb l'autogestió personal
4. Competència social: capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones
5. Competències per a la vida i el benestar: capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida



PLA DOCENT

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[El model de les 5 competències emocionals](#)

Les emocions tenen un paper fonamental en el nostre desenvolupament integral i en el nostre èxit en l'àmbit de les relacions socials, tant en el pla personal com en el professional. És indispensable aprendre a aturar-se per escoltar-nos, saber què ens està passant i comprendre com això es tradueix en conductes i resultats.

Aprendre a llegir el missatge que les nostres emocions ens volen transmetre ens permetrà prendre millors decisions i respondre adequadament a les demandes de l'entorn.

Col·lecció 'Síntesis de formació' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2022

Materials formatius complementaris:

[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

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. També cal que pugui disposar de temps (1 hora a la setmana) per a les tasques que s'encarreguen entre sessions i que disposi d'un espai mínimament privat si la formació s'ha de realitzar en el lloc de treball.

El docent proposarà activitats tant individuals com de grup a les sessions de videoformació i es valorarà positivament una actitud participativa.

La formació s'allarga 6 setmanes i es concreta en 5 sessions de videoformació de 2 h (1 per setmana) i 5 hores de treball individual a l'aula (1 per setmana).

L'avaluació contempla la participació en les activitats proposades així com l'entrega d'un treball final de millora persona que, sota la direcció del docent, elaborarà cada participant.



PLA DOCENT

Orientacions metodològiques per al docent

ORIENTACIONS GLOBALES PER AL DOCENT

Es tracta d'una formació eminentment pràctica.

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

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.

És important que es destini una part de la primera sessió de videoformació a explicar com aniran les tasques per tal que els participants puguin estar més segurs d'allò que se'ls demana.

METODOLOGIA PER AL TREBALL VIRTUAL

Entre les sessions de videoformació es penjaran a l'aula virtual materials diversos (lectures, vídeos, etc) per poder comentar en grup durant el curs (tant a l'aula com a les sessions de videoformació) i aprofundir en la matèria.

També caldrà que els participants facin entrega de diversos exercicis proposats i que participin en fòrums i altres activitats grupals plantejades.

L'acció clou amb un treball final que els participants han d'elaborar a partir de la proposta del docent.

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



PLA DOCENT

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Metodologia d'avaluació per al participant

Es valoraran les diferents tasques i activitats grupals tant a l'aula virtual com a les sessions de videoformació. A més, també caldrà que cada participant entregui un treball final que reculli les millores individuals que el participant es plantegi a posteriori de la formació.

Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 80

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

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
Participació activa a les sessions de videoformació	25			
Participació a les activitats grupals a l'aula virtual	25			
Entrega de tasques individuals a l'aula virtual	25			
Treball final	25			
Puntuació Total (suma de punts)	100			

Certificació



PLA DOCENT

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