

PLA DOCENT

Autolideratge: liderar des del jo

Presentació

La situació especial que hem viscut en els dos darrers anys ens ha posat en alerta per la intensitat de les emocions que hem viscut. Hem alternat intensament emocions que han anat des de la por, la impotència, la ràbia a la tristesa, la frustració a l'agraïment, l'alegria, l'empatia, la solidaritat, la solitud, ...

En aquest trànsit hem assumit, i seguim assumint en un mateix espai rols diversos: pare, mare, terapeuta, treballador/a, fill/a, amic/amiga, coach... i se'ns fa complicat desconnectar un de l'altre perquè es donen tots alhora.

El curs et permetrà fer un buidatge, descarregar totes les tensions viscudes, acompanyar a sostenir aquest trànsit d'emocions i pair la transició cap a una nova situació. Recolliràs els aprenentatges per acceptar i cocrear un nou estat, que et permeti afrontar la nova situació.

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 |



PLA DOCENT

Temporalització

Durada total:

8 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 6

Hores de treball virtual: 2

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AULA VIRTUAL

5 dies abans de la primera sessió de videoformació

Treball en línia(0,5h)

1A. SETMANA

1a. Sessió de videoformació (2h)

Treball en línia (0,5)

2a- SETMANA

2a. Sessió de videoformació (2h)

3a. SETMANA

3a sessió de videoformació (2h)

Treball en línia (1h)

TANCAMENT DE L'AULA VIRTUAL

1 setmana després de l'ultima sessió de videoformació

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

PLA DOCENT

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT.11260.ALDJ

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

- Entendre quina ha estat la cadena d'emocions que conviuen en qualsevol procés de canvi
- Identificar quines respostes hi hem donat: quins pensaments, expressions i accions han configurat el nostre comportament
- Reflexionar sobre l'actuació que hem tingut i extreure'n experiències per a aprenentatges futurs
- Conèixer i entrenar tècniques pròpies de l'art que ens permeten fixar moments de recolliment, creativitat i pensament que reforçaran la nostra actitud positiva

Continguts

1. Emocions i aprenentatges

1.1. Espai per sentir i buidar

1.2. Creativitat i recolliment: pintura i moviment per expressar; digerir; mantenir un diàleg entre el pensament, l'emoció i l'acció i aprendre

1.3. Neurocreativitat: el cervell plàstic, com muscular-lo per generar recursos d'abundància

2. La transició del canvi

2.1. Test per entendre el procés pel qual estic transitant.

2.2. Les tres fases de transició del canvi:

1. de què m'he de desprendre;

2. la zona neutral: reordenament crític, i

PLA DOCENT

3. el nou inici

2.3.Circuits regeneradors: la conversa sostinguda i sanadora del sistema

3.Construir una nova normalitat

3.1.Recuperar la identitat del col·lectiu: Valors i fortaleces

3.2.Visualitzar els aprenentatges i transmetre'ls per consolidar-los

3.3. Crear una visió de futur que ens reforci com a equip

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

Activitat d'autoconeixement amb tres sessions de videoformació de dues hores i treball de reforç a l'aula virtual.

Les sessions de videoformació seran participatives. L'acció conclou amb l'entrega d'un pla de millora personal que guiarà el docent.

Orientacions metodològiques per al docent

L'acció comença en una detecció de necessitats i expectatives a l'aula virtual.

Les sessions de videoformació shan d'alternar els continguts teòrics amb la pràctica reflexiva individual i en grup.

A l'aula virtual s'han de presentar tasques que reforcin l'aprenentatge i les guies per a l'elaboració d'un pla de millora.

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

 **PLA DOCENT**

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

En acabar l'acció, caldrà fer un pla de treball de millora personal . El treball estarà guiat pel docent.

A més, caldrà que els participants tinguin una actitud activa a les sessions de videoformació que seran dinàmiques.

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 a les activitats a l'aula virtual | 15 | | | |
| Participació activa a les sessions de videoformació | 15 | | | |
| Pla de millora personal | 70 | | | |
| 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