

PLA DOCENT

Autolideratge: liderar des del jo

Presentació

Arrosegues intensitat d'emocions post-pandèmia que poden anar des de la por, la impotència, la ràbia, la tristesa, la frustració a l'agraïment, l'alegria, l'empatia...? En aquest trànsit assumim rols diversos dels quals se'ns fa complicat desconnectar-ne perquè en realitat són simultanis.

El curs et permetrà conscienciar-te d'aquestes dissonàncies, i donar-te unes breus pautes d'acompanyament per sostenir aquest trànsit d'emocions i pair-les. Un recurs per afrontar les noves situacions.

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

Presencial

Requeriments dels destinataris/es

Cap requisit previ

Nombre d'assistents per edició

| Mínim | Òptim | Màxim |
|-------|-------|-------|
| 10 | 12 | 15 |

Temporalització

Durada total:



PLA DOCENT

8 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 8

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Calendari setmanal:

Setmana 1

1a. Sessió presencial (4h)

Setmana 2

2a. Sessió presencial (4h)

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

PLA DOCENT

Objectius

- Entendre quina ha estat la cadena d'emocions sorgides del post-confinament per ser-ne conscients.
- 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 que ens permetin fixar moments de recolliment, creativitat i pensament que reforçaran la nostra actitud positiva.

Continguts

1. Emocions i aprenentatges
 - Espai per sentir i buidar
 - Expressar; digerir; mantenir un diàleg entre el pensament, l'emoció i l'acció. Aprendre
2. La transició del canvi
 - Entendre el procés pel qual estic transitant.
 - Les tres fases de transició del canvi:
 1. de què m'he de desprendre;
 2. la zona neutral: reordenament crític, i
 3. el nou inici
 - Circuits regeneradors: la conversa sostinguda i sanadora del sistema.
3. Construir en la nova normalitat
 - Recuperar la identitat del col·lectiu: Valors i fortaleces
 - Visualitzar els aprenentatges i transmetre'ls per consolidar-los
 - 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

PLA DOCENT

Activitat d'autoconeixement que combinarà la instrospecció individual amb el compartir experiències en petit i gran grup que fomentin l'empoderament personal.

Orientacions metodològiques per al docent

L'acció comença amb una detecció de necessitats i ajustament d'expectatives, en només dues sessions es posaran les bases i es procurarà establir un mètode de treball o pautes i indicacions generals. Alternarà els continguts teòrics breus amb la pràctica reflexiva grupal i la instrospectiva personal que es durà a terme en un context diferent al de l'acció formativa. El participant es dotarà d'un kit bàsic d'eines per treballar les seves emocions que posarà en pràctica quan estigui preparat per fer-ho.

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

Imprescindible que els participants tinguin una actitud activa a les sessions presencials i de participació en totes les dinàmiques proposades pel docent.

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.



PLA DOCENT

- Assistència
- Aprofitament