



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

Presencial

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:

10 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 10

Hores de videoformació: 0



PLA DOCENT

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Calendari setmanal:

1a setmana

- Sessió presencial (5h)

2a setmana:

- Sessió presencial (5h)

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

- Adonar-se dels propis sentiments.
- Adonar-se del que senten els altres.
- Ser conscients de la interacció entre emoció, pensament i comportament.



PLA DOCENT

Continguts

1. La presa de consciència de les pròpies emocions.
 - 1.1. El llenguatge de les emocions.
 - 1.2. Les emocions bàsiques i les famílies d'emocions.
 - 1.3. Capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los.
 - 1.4. Emocions múltiples i incapacitat de reconèixer-les.
2. Els noms de les emocions.
3. La comprensió de les emocions dels altres.
4. La consciència de 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 respectant els ritmes de cadascú. És molt important la participació activa en la realització de les activitats proposades pel docent.

L'avaluació contempla la participació en les activitats proposades i la ferma decisió de fer un treball de millora personal de cara al futur i que reverteixi tant en allò personal com laboral.



PLA DOCENT

Orientacions metodològiques per al docent

ACTIVITATS PRELIMINARS

En la primera sessió presencial, el docent pot fer una ronda d'activitats de presentació i de dinamització per trencar el gel entre els participants, especialment si no es coneixen entre ells.

METODOLOGIA A LES SESSIONS PRESENCIALS

És important que a la primera sessió també, es contextualitzi i s'expliqui bé el funcionament i la mecànica de treball a la sessió.

En totes les sessions, el docent pot facilitar material de lectura, vídeos o altre material de treball per comentar en grup durant el curs i aprofundir en la matèria.

Les sessions presencials, també 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.

AVALUACIÓ

L'avaluació ha d'incloure la participació activa a l'aula (realització de les tasques, activitats i exercicis proposats)

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



PLA DOCENT

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 coceptes i les pràctiques bàsiques en el camí de l'educació de les emocions.

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

- Assistència
- Aprofitament