



## PLA DOCENT

---

# Taller de contenció emocional

## Presentació

Què entenem per contenció emocional? Es tracta del procés d'acompanyament a una persona afectada per unes emocions intenses, desmesurades o pertorbades. En aquestes situacions, es fa necessari facilitar constantment seguretat física i emocional, respectant el ritme i l'espai de la persona afectada. L'objectiu de la contenció és oferir orientació que a curt termini clarifiqui les accions que cal seguir i la comprensió de la situació que s'està vivint i, al mateix temps, afavorir l'empoderament de la persona afectada.

En el procés de contenció es facilita l'expressió dels sentiments, mitjançant l'escolta activa i l'actitud empàtica, proporcionant un punt de recolzament a la vivència emocional de l'interlocutor. Aquest procés afavoreix que l'afectat expressi i elabori de forma menys dolorosa allò que està vivint.

La contenció no sempre es fàcil, ja que requereix sensibilitat, ètica i experiència per part dels professionals i aquests s'han de preparar per identificar i gestionar les seves pròpies emocions, creences, actituds, els seus valors...

Aquest taller pretén donar recursos de comunicació intra i interpersonal per poder afrontar situacions emocionals amb un alt grau de vivència i expressió subjectiva d'una situació que afecta profundament el/la ciutadà/ana.

## 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



## PLA DOCENT

---

M3nim	3ptim	M3xim
10	12	15

### Temporalitzaci3

**Durada total:**

8 hores

**Distribuci3 horaria:**

Hores presencials: 8

Hores de videoformaci3: 0

Hores de treball virtual: 0

**Programaci3 setmanal orientativa:**

2 setmanes

**Calendari setmanal:**

2 sessions de 4 h.

1 sessi3 per setmana.

### Log3stica

**Aula F3sica**

Ordinador participant  Programari

Disposici3 de l'aula en forma d'U, taules i cadires m3bils i millor si es disposa de m3rfeques, tot i que no 3s indispensable.

**Aula Virtual**

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

## **PLA DOCENT**

---

### **Consums i preus**

#### **Consums Específics**

Costos addicionals

### **Objectius**

1. Utilitzar recursos i estratègies pròpies per gestionar les seves emocions davant situacions d'agressivitat i angoixa dels interlocutors.

1.1. Diagnosticar els estats emocionals propis que poden suposar una barrera per gestionar les situacions d'agressivitat i angoixa dels interlocutors.

1.2. Diagnosticar les pròpies creences i actituds que poden interferir en aquestes situacions.

1.3. Entrenar ancoratges per cercar estats emocionals propis que permetin afrontar aquestes situacions.

1.4. Entrenar exercicis de reestructuració cognitiva per poder gestionar creences i actituds limitants.

2. Utilitzar recursos i estratègies per poder gestionar situacions de distorsió emocional dels interlocutors

2.1. Reconduir converses de to emocional distorsionat, cap a converses racionals i tranquil·les.

2.2. Entrenar l'observació, el calibratge i l'acompassament de les conductes agressives de l'interlocutor.

2.3. Entrenar el rapport i la sincronització com a pas previ a la connexió empàtica.

### **Continguts**

1. Les principals emocions pertorbadores o distorsionades

1.1. La ira

1.2. L'angoixa

1.3. La depressió

1.4. L'estrès: un calaix de sastre



## PLA DOCENT

---

### 2. Creences limitants

#### 2.1. Mapes mentals

#### 2.2. Distorsions cognitives

### 3. Eines comunicatives

#### 3.1. Com gestionar la conducta agressiva

#### 3.2. Com afrontar les manipulacions i relacions tòxiques

#### 3.3. Com escoltar de forma autèntica

#### 3.4. Com reconduir el llenguatge hipnòtic

## Materials formatius de consulta

### Materials de referència per l'acció formativa

#### Materials formatius complementaris:

## Orientacions metodològiques per al participant

La metodologia que cal utilitzar es basarà en els següents criteris:

- El taller s' iniciarà amb l'exposició per part dels/de les assistents d'un objectiu molt concret d'allò que venen a buscar.
- Amb la idea de taller i de màxima aplicació pràctica, les explicacions de conceptes i d'enquadraments teòrics sorgiran després de l'exercici pràctic.
- Els casos que caldrà treballar seran els aportats pels/per les propis/pròpies participants.
- Les activitats que es faran aniran destinades a prendre consciència dels propis estats emocionals pertorbadors i a aplicar a aquestes mesures de contenció.
- Es faran exercicis d'ancoratges, de role-playing, cadira buida i focusing.
- Al final de la primera sessió i del taller cada participant s'endurà un pla d'acció molt específic (idea, acció, etc.) per poder aplicar en el lloc de treball i comentar en la propera sessió.

## Orientacions metodològiques per al docent



## PLA DOCENT

---

La metodologia que cal utilitzar es basarà en els següents criteris:

- El taller s' iniciarà amb l'exposició per part dels/de les assistents d'un objectiu molt concret d'allò que venen a buscar.
- Amb la idea de taller i de màxima aplicació pràctica, les explicacions de conceptes i d'enquadraments teòrics sorgiran després de l'exercici pràctic.
- Els casos que caldrà treballar seran els aportats pels/per les propis/pròpies participants.
- Les activitats que es faran aniran destinades a prendre consciència dels propis estats emocionals pertorbadors i a aplicar a aquests mesures de contenció.
- Es faran exercicis d'ancoratges, de role-playing, cadira buida i focusing.
- Al final de la primera sessió cada participant s'endurà un pla d'acció molt específic (idea, acció...) per poder aplicar en el lloc de treball i comentar-ho en la propera sessió i que podrà incorporar-se en el pla d'acció individual de final del curs.

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

Observació de la participació a l'aula i del disseny del pla d'acció individual al final del curs.

### Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 70

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



**PLA DOCENT**

---

<b>Elements d'avaluació</b>	<b>Punts</b>	<b>Participant 1</b>	<b>Participant 2</b>	<b>Participant 3</b>
Actituds	30			
Habilitats	70			
<b>Puntuació Total (suma de punts)</b>	<b>100</b>			

## **Certificació**

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament