



## PLA DOCENT

# Automotivació per a la millora professional

## Presentació

Aquesta acció vol despertar les ganes d'explorar i descobrir els talents i eines que te cada persona des d'un aprenentatge compartit en que tots, participants i docent, ajuden a generar aprenentatges útils, aplicables i significatius.

## 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:

16 hores

### Distribució horaria:

Hores presencials: 16

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

### Programació setmanal orientativa:



## PLA DOCENT

---

4 setmanes

### Calendari setmanal:

1 Sessió setmanal (4 h)

## Logística

### Aula Física

Ordinador participant  Programari

Es requereix un aula ampla per poder fer dinàmiques de grup.  
Ordinador per al docent amb connexió a internet i projector.  
Paperògraf.

### Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

## Consums i preus

### Consums Específics

Costos addicionals

## Objectius

1. Connectar amb el sentit de la motivació.
  - 1.1. Conèixer la importància de la motivació, de tenir un propòsit motivador.
  - 1.2. Redefinir des d'on adquirim els compromisos per encarar-nos amb convicció cap a ells.
2. Potenciar el nostre lideratge
  - 2.1. Responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
  - 2.2. Recuperar el lideratge d'un mateix.



## PLA DOCENT

---

- 2.3. Redefinir què vol dir "compromís" des de la responsabilitat.
- 2.4. Identificar i redefinir les creences.
3. Identificar els recursos i marges de millora.
  - 3.1. Identificar les competències personals: punt de partida i millora.
  - 3.2. Potenciar el treball en xarxa.
  - 3.3. Potenciar el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.
4. Elaborar un Pla d'acció.

### Continguts

1. Connectar amb el "per a què" que ens mou
  - 1.1. La importància de tenir un propòsit motivador
  - 1.2. Lideratge d'un mateix
  - 1.3. Sortir del victimisme i responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
2. Gestió de les emocions
  - 2.1. Entrenar un canal de relació intrapersonal apreciatiu que ens permeti avançar.
  - 2.2. Redefinir creences limitants sobre nosaltres i sobre el nostre entorn
3. Recursos personals
  - 3.1. Les competències personals: Punt de partida i de millora. Descobrir el nostre vertader potencial per afrontar els nostres objectius.
  - 3.2. El treball en xarxa: teixir complicitats.
  - 3.3. Potenciant el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.
4. Pla d'acció
  - 4.1. Pla de treball personal

### Materials formatius de consulta

#### Materials de referència per l'acció formativa

#### Materials formatius complementaris:



## PLA DOCENT

---

### Orientacions metodològiques per al participant

Els continguts d'aquesta acció formativa es treballaran des de la part vivencial, el joc i les metàfores.

Cada participant concretarà petits plans d'acció de millora personal que siguin aplicables en el seu dia a dia que es posaran en comú el dia de la sessió presencial. Al finalitzar l'acció formativa cada participant disposarà d'un pla de millora aplicable en el seu dia a dia.

S'afavorirà l'aproximació a un mateix des de l'auto observació i la presa de consciència (autoconeixement) per arribar a generar noves mirades i oportunitats.

### Orientacions metodològiques per al docent

Aquesta acció formativa es planteja des de la part vivencial utilitzant jocs i metàfores per part del formador que afavoreixin la creativitat de tots els participants.

S'utilitzarà exemples del lloc de treball aportats pel docent i també dels propis participants.

Es tracta que cada participant concreti petits plans d'acció de millora personal que siguin aplicables en el seu dia a dia, fent una aproximació a un mateix des de l'auto observació i la presa de consciència (autoconeixement) per arribar a generar noves mirades i oportunitats.

L'acció persegueix que els participants al finalitzar puguin disposar d'un pla de treball personal 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

**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

### **Certificació**

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

- Assistència
- Aprofitament