



Automotivació per a la millora professional

Presentació

Aquesta acció et despertarà les ganes d'explorar i descobrir els talents i eines que tens des d'un aprenentatge compartit entre tots, participants i docent. T'ajudarà a descobrir el teu vertader potencial per afrontar els popis objectius, potenciar el lideratge cap a tú mateix i aprendre a gestionar adequadament les emocions.

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

Temporalització

Durada total:

16 hores



Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 8

Hores de treball virtual: 8

Programació setmanal orientativa:

5 setmanes

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.
 - 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

[!\[\]\(2bae76de5ebbd5c4d7d47162f1673734_img.jpg\) Automotivació](#)

Aquest material ofereix un espai pràctic de reflexió i acció amb el qual fer aquest trajecte d'autoobservació, presa de consciència i transformació vers aquells aspectes relacionats amb l'entorn laboral que volem redefinir o reenfocar. És una proposta per sentir-nos cocreadors dels diferents ecosistemes relacional de les nostres vides.

Col·lecció "Manuals de formació" de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2021

Materials formatius complementaris:

[!\[\]\(5d954b3e270654ad8ab0d5913161c03c_img.jpg\) Robbins, Tony ¿ ¿Por qué hacemos lo que hacemos?](#)

[!\[\]\(aff7c69c44a5e015f18c35867ef3f5c3_img.jpg\) Vilaseca, Borja ¿ Las casualidades no existen](#)

[!\[\]\(c15650232aa6660c9deb34f3b82dcb72_img.jpg\) Kupperts, Victor ¿ Actitud](#)

Orientacions metodològiques per al participant



La metodologia combina les sessions de videoformació amb el treball individual a l'aula virtual.

Les sessions de videoformació tindran un alt nivell de pràctica individual i en grup.

A l'aula virtual, el participant disposarà de diversos materials sobre els quals farà diferents activitats: exercicis, reflexions i comentaris al fòrum de debat, amb una dedicació setmanal de treball personal de 2 hores

Finalment, el participant haurà d'elaborar un Pla d'acció individual per tal de millorar les seves habilitats relacionades amb l'automotivació.

La dedicació de treball setmanal del participant és la següent:

2 hores en una sessió setmanal de videoformació

2 hores (aprox.) de treball autònom virtual. Inclou:

- Revisió dels materials de la setmana
- Participació al fòrum setmanal
- Lliurament de l'exercici de la setmana

Abans d'iniciar la formació, es realitzarà una activitat d'acollida per conèixer expectatives i necessitats dels participant. Aquesta activitat es realitzarà a 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



L'avaluació tindrà en compte l'entrega setmanal de pràctiques que es demanen entre sessions de videoformació, la participació als fòrums de debat, i l'elaboració del Pla d'acció personal.

Puntuació dels elements d'avaluació

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

Elements d'avaluació	Punts
Elaboració del "Pla d'acció individual"	50
Exercicis proposats a l'aula virtual	30
Participació en els fils que s'engeguin al fòrum de l'aula virtual	20
Puntuació Total (suma de punts)	100

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 elements d'avaluació.

- ☐ Assistència
- ☒ Aprofitament