



## 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

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



## PLA DOCENT

---

### **Durada total:**

10 hores

### **Distribució horaria:**

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 6

Hores de treball virtual: 4

### **Programació setmanal orientativa:**

4 setmanes

## **Objectius**

1. Conèixer les emocions
2. Augmentar el vocabulari emocional
3. Ser conscient de la interacció entre emoció, pensament i comportament
4. Ampliar la consciència emocional com a primer pas per a poder gestionar adequadament les emocions

## **Continguts**

1. Presa de consciència de les pròpies emocions
  - 1.1. El llenguatge de les emocions
  - 1.2. Les emocions bàsiques i les famílies de les emocions
  - 1.3. Capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los
  - 1.4. Emocions múltiples i dificultat de reconèixer-les
2. Donar nom a les emocions
4. La comprensió de les emocions dels altres
5. La interacció entre emoció, pensament i comportament

## **Materials formatius de consulta**



## PLA DOCENT

---

### 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 tant a l'aula virtual com a les sessions de videoformació, respectant els ritmes de cadascú.

## 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 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.

### Puntuació dels elements d'avaluació



## PLA DOCENT

---

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

Elements d'avaluació	Punts
Participació en les activitats grupals a l'aula virtual (fòrum)	15
Entrega de tasques a l'aula virtual	30
Participació a les dinàmiques de les sessions de videoformació	15
Treball escrit final (tasca final)	40
<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 80 punts del total dels elements d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament