



El model de les 5 competències emocionals

Presentació

L'objectiu d'aquesta formació és conèixer el model pentagonal de competències emocionals per tal de poder aplicar-lo i millorar, així, la relació amb els altres i amb nosaltres mateixos. Entenem per competències emocionals el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Si millores en aquesta capacitat pot millorar, també, la teva vida professional i personal.

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
8	12	15

Temporalització



PLA DOCENT

Durada total:

15 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 10

Hores de treball virtual: 5

Programació setmanal orientativa:

6 setmanes

Objectius

1. Conèixer el model pentagonal de les competències emocionals
2. Millorar la capacitat de prendre consciència i comprendre les emocions
3. Expressar i regular de forma apropiada les emocions i sentiments

Continguts

1. Consciència emocional: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres
2. Regulació emocional: capacitat per manejar les emocions de forma apropiada
3. Autonomia emocional: conjunt d'elements relacionats amb l'autogestió personal
4. Competència social: capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones
5. Competències per a la vida i el benestar: capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\) El model de les 5 competències emocionals](#)

Les emocions tenen un paper fonamental en el nostre desenvolupament integral i en el nostre èxit en l'àmbit de les relacions socials, tant en el pla personal com en el professional.



És indispensable aprendre a aturar-se per escoltar-nos, saber què ens està passant i comprendre com això es tradueix en conductes i resultats.
Aprendre a llegir el missatge que les nostres emocions ens volen transmetre ens permetrà prendre millors decisions i respondre adequadament a les demandes de l'entorn.

Col·lecció "Síntesis de formació" de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2022

Materials formatius complementaris:

[!\[\]\(cbe2492b119e39e02a1dab2af4a4b296_img.jpg\) 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

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. També cal que pugui disposar de temps (1 hora a la setmana) per a les tasques que s'encarreguen entre sessions i que disposi d'un espai mínimament privat si la formació s'ha de realitzar en el lloc de treball.

El docent proposarà activitats tant individuals com de grup a les sessions de videoformació i es valorarà positivament una actitud participativa.

La formació s'allarga 6 setmanes i es concreta en 5 sessions de videoformació de 2 h (1 per setmana) i 5 hores de treball individual a l'aula (1 per setmana).

L'avaluació contempla la participació en les activitats proposades així com l'entrega d'un treball final de millora persona que, sota la direcció del docent, elaborarà cada participant.

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

Es valoraran les diferents tasques i activitats grupals tant a l'aula virtual com a les sessions de videoformació. A més, també caldrà que cada participant entregui un treball final que reculli les millors individuals que el participant es plantegi a posteriori de la formació.

Puntuació dels elements d'avaluació

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

Elements d'avaluació	Punts
Participació activa a les sessions de videoformació	25
Participació a les activitats grupals a l'aula virtual	25
Entrega de tasques individuals a l'aula virtual	25
Treball final	25
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 80 punts del total dels elements d'avaluació.

- ☐ Assistència
- ☒ Aprofitament