



Autolideratge: liderar des del JO

Presentació

La situació especial que hem viscut en els dos darrers anys ens ha posat en alerta per la intensitat de les emocions que hem viscut. Hem alternat intensament emocions que han anat des de la por, la impotència, la ràbia a la tristesa, la frustració a l'agraïment, l'alegria, l'empatia, la solidaritat, la solitud, ...

En aquest trànsit hem assumit, i seguim assumint en un mateix espai rols diversos: pare, mare, terapeuta, treballador/a, fill/a, amic/amiga, coach... i se'ns fa complicat desconnectar un de l'altre perquè es donen tots alhora.

El curs et permetrà fer un buidatge, descarregar totes les tensions viscudes, acompanyar a sostenir aquest trànsit d'emocions i pair la transició cap a una nova situació. Recolliràs els aprenentatges per acceptar i cocrear un nou estat, que et permeti afrontar la nova situació.

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:

8 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 6

Hores de treball virtual: 2

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Objectius

- Entendre quina ha estat la cadena d'emocions que conviuen en qualsevol procés de canvi
- Identificar quines respostes hi hem donat: quins pensaments, expressions i accions han configurat el nostre comportament
- Reflexionar sobre l'actuació que hem tingut i extreure'n experiències per a aprenentatges futurs
- Conèixer i entrenar tècniques pròpies de l'art que ens permeten fixar moments de recolliment, creativitat i pensament que reforçaran la nostra actitud positiva

Continguts

1. Emocions i aprenentatges

1.1. Espai per sentir i buidar

1.2. Creativitat i recolliment: pintura i moviment per expressar; digerir; mantenir un diàleg entre el pensament, l'emoció i l'acció i aprendre

1.3. Neurocreativitat: el cervell plàstic, com muscular-lo per generar recursos d'abundància

2. La transició del canvi

2.1. Test per entendre el procés pel qual estic transitant.

2.2. Les tres fases de transició del canvi:

1. de què m'he de desprendre;



- 2. la zona neutral: reordenament crític, i
- 3. el nou inici
- 2.3.Circuits regeneradors: la conversa sostinguda i sanadora del sistema
- 3.Construir una nova normalitat
- 3.1.Recuperar la identitat del col·lectiu: Valors i fortaleces
- 3.2.Visualitzar els aprenentatges i transmetre'ls per consolidar-los
- 3.3. Crear una visió de futur que ens reforci com a equip

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

Activitat d'autoconeixement amb tres sessions de videoformació de dues hores i treball de reforç a l'aula virtual.

Les sessions de videoformació seran participatives. L'acció conclou amb l'entrega d'un pla de millora personal que guiarà el docent.

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

En acabar l'acció, caldrà fer un pla de treball de millora personal . El treball estarà guiat pel docent.

A més, caldrà que els participants tinguin una actitud activa a les sessions de videoformació que seran dinàmiques.

Puntuació dels elements d'avaluació

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

Elements d'avaluació	Punts
Participació a les activitats a l'aula virtual	15
Participació activa a les sessions de videoformació	15
Pla de millora personal	70
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