



Autolideratge: liderar des del jo

Presentació

Arrosegues intensitat d'emocions post-pandèmia que poden anar des de la por, la impotència, la ràbia, la tristesa, la frustració a l'agraïment, l'alegria, l'empatia...? En aquest trànsit assumim rols diversos dels quals se'ns fa complicat desconnectar-ne perquè en realitat són simultanis. El curs et permetrà conscienciar-te d'aquestes dissonàncies, i donar-te unes breus pautes d'acompanyament per sostenir aquest trànsit d'emocions i pair-les. Un recurs per afrontar les noves situacions.

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

Requeriments dels destinataris/es

Cap requisit previ

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:



PLA DOCENT

8 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 8

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Objectius

- Entendre quina ha estat la cadena d'emocions sorgides del post-confinament per ser-ne conscients.
- 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 que ens permetin fixar moments de recolliment, creativitat i pensament que reforçaran la nostra actitud positiva.

Continguts

1. Emocions i aprenentatges
 - Espai per sentir i buidar
 - Expresar; digerir; mantenir un diàleg entre el pensament, l'emoció i l'acció. Aprendre
2. La transició del canvi
 - Entendre el procés pel qual estic transitant.
 - 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
 - Circuits regeneradors: la conversa sostinguda i sanadora del sistema.
3. Construir en la nova normalitat
 - Recuperar la identitat del col·lectiu: Valors i fortaleces
 - Visualitzar els aprenentatges i transmetre'ls per consolidar-los



- 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 que combinarà la instrospecció individual amb el compartir experiències en petit i gran grup que fomentin l'empoderament personal.

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

Imprescindible que els participants tinguin una actitud activa a les sessions presencials i de participació en totes les dinàmiques proposades pel docent..

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

☒ Assistència



PLA DOCENT

☐ Aprofitament