



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

Presencial

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
8	12	15

Temporalització

Durada total:

15 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 15



Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

3 setmanes

Objectius

- Conèixer el model pentagonal de les competències emocionals.
- Prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.
- Expressar i regular de forma apropiada les emocions i sentiments

Continguts

1. Consciència emocional.
2. Regulació emocional.
3. Autonomia emocional.
4. Competència social.
5. Competències per a la vida i el benestar.

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\) 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:



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

La formació té una durada de 3 setmanes i es concreta en 3 sessions presencials de 5h de durada cada una d'elles.

L'avaluació contempla la participació en les activitats proposades i la ferma decisió de fer un treball de millora personal de cara al futur i que reverteixi tant en allò personal com laboral..

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 valorarà l'interès i predisposició dels participants en realitzar i implicar-se en les diferents tasques i activitats tant individuals com grupals proposades pel docent en les sessions

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

- ☒ Assistència
- ☐ Aprofitament