



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 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

Presencial

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:

10 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 10

Hores de videoformació: 0



Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Objectius

- Adonar-se dels propis sentiments.
- Adonar-se del que senten els altres.
- Ser conscients de la interacció entre emoció, pensament i comportament.

Continguts

1. La presa de consciència de les pròpies emocions.
 - 1.1. El llenguatge de les emocions.
 - 1.2. Les emocions bàsiques i les famílies d'emocions.
 - 1.3. Capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los.
 - 1.4. Emocions múltiples i incapacitat de reconèixer-les.
2. Els noms de les emocions.
3. La comprensió de les emocions dels altres.
4. La consciència de la interacció entre emoció, pensament i comportament.

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\) 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

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 respectant els ritmes de cadascú. És molt important la participació activa en la realització de les activitats proposades pel docent.

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

L'avaluació tindrà en compte la participació en les activitats proposades. Aquestes, de forma gradual i complementària, ajudaran a fixar els conceptes i les pràctiques bàsiques en el camí de l'educació de les emocions.

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

☒ Assistència

☐ Aprofitament