Diputació Barcelona

PLA DOCENT

Taller de contenció emocional

Presentació

Què entenem per contenció emocional? Es tracta del procés d'acompanyament a una persona afectada per unes emocions intenses, desmesurades o pertorbades. En aquestes situacions, es fa necessari facilitar constantment seguretat física i emocional, respectant el ritme i l'espai de la persona afectada. L'objectiu de la contenció és oferir orientació que a curt termini clarifiqui les accions que cal seguir i la comprensió de la situació que s' està vivint i, al mateix temps, afavorir l'empoderament de la persona afectada.

En el procés de contenció es facilita l'expressió dels sentiments, mitjançant l'escolta activa i l'actitud empàtica, proporcionant un punt de recolzament a la vivència emocional de l'interlocutor. Aquest procés afavoreix que l'afectat expressi i elabori de forma menys dolorosa allò que està vivint.

La contenció no sempre es fàcil, ja que requereix sensibilitat, ètica i experiència per part dels professionals i aquests s' han de preparar per identificar i gestionar les seves pròpies emocions, creences, actituds, els seus valors...

Aquest taller pretén donar recursos de comunicació intra i interpersonal per poder afrontar situacions emocionals amb un alt grau de vivència i expressió subjectiva d'una situació que afecta profundament el/la ciutadà/ana.

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

Diputació Barcelona

PLA DOCENT

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:

8 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 8

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Objectius

1. Utilitzar recursos i estratègies pròpies per gestionar les seves emocions davant situacions d'agressivitat i angoixa dels interlocutors.

1.1. Diagnosticar els estats emocionals propis que poden suposar una barrera per gestionar les situacions d'agressivitat i angoixa dels interlocutors.

1.2. Diagnosticar les pròpies creences i actituds que poden interferir en aquestes situacions.

1.3. Entrenar ancoratges per cercar estats emocionals popis que permetin afrontar aquestes situacions.

1.4. Entrenar exercicis de reestructuració cognitiva per poder gestionar creences i actituds limitants.

2. Utilitzar recursos i estratègies per poder gestionar situacions de distorsió emocional dels interlocutors

2.1. Reconduir converses de to emocional distorsionat, cap a converses racionals i tranquil·les.

2.2. Entrenar l'observació, el calibratge i l'' acompassament de les conductes agressives de l'interlocutor.

2.3. Entrenar el rapport i la sincronització com a pas previ a la connexió empàtica.

Continguts

1. Les principals emocions pertorbadores o distorsionades

1.1. La ira

1.2. L'angoixa

1.3. La depressió

1.4. L'estrès: un calaix de sastre

2. Creences limitants

2.1. Mapes mentals

2.2. Distorsions cognitives

3. Eines comunicatives

3.1. Com gestionar la conducta agressiva

3.2. Com afrontar les manipulacions i relacions tòxiques

3.3. Com escoltar de forma autèntica

3.4. Com reconduir el llenguatge hipnòtic

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

La metodologia que cal utilitzar es basarà en els següents criteris:

· El taller s' iniciarà amb l'exposició per part dels/de les assistents d'un objectiu molt concret d'allò que venen a buscar.
· Amb la idea de taller i de màxima aplicació pràctica, les explicacions de conceptes i

d'enquadraments teòrics sorgiran després de l'exercici pràctic.
· Els casos que caldrà treballar seran els aportats pels/per les propis/pròpies participants.
· Les activitats que es faran aniran destinades a prendre consciència dels propis estats emocionals pertorbadors i a aplicar a aquests mesures de contenció.
· Es faran exercicis d'ancoratges, de role-playing, cadira buida i focusing.
· Al final de la primera sessió i del taller cada participant s'endurà un pla d'acció molt específic (idea, acció, etc.) per poder aplicar en el lloc de treball i comentar en la propera sessió.

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

Observació de la participació a l'aula i del disseny del pla d'acció individual al final del curs.

Puntuació dels elements d'avaluació

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

Elements d'avaluació	Punts
Actituds	30
Habilitats	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.

Diputació Barcelona

PLA DOCENT

- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

☐ Assistència

☑ Aprofitament