



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

 **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 propis 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.



PLA DOCENT

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



PLA DOCENT

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.



PLA DOCENT

- Assolir un m3nim de 70 punts del total dels element d'avaluaci3.

- Assist3ncia
- Aprofitament