



PLA DOCENT

Automotivació per a la millora professional

Presentació

Aquesta acció vol despertar les ganes d'explorar i descobrir els talents i eines que te cada persona des d'un aprenentatge compartit en que tots, participants i docent, ajuden a generar aprenentatges útils, aplicables i significatius.

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:

16 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 16

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes



PLA DOCENT

Objectius

1. Connectar amb el sentit de la motivació.
 - 1.1. Conèixer la importància de la motivació, de tenir un propòsit motivador.
 - 1.2. Redefinir des d'on adquirim els compromisos per encarar-nos amb convicció cap a ells.
2. Potenciar el nostre lideratge
 - 2.1. Responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
 - 2.2. Recuperar el lideratge d'un mateix.
 - 2.3. Redefinir què vol dir "compromís" des de la responsabilitat.
 - 2.4. Identificar i redefinir les creences.
3. Identificar els recursos i marges de millora.
 - 3.1. Identificar les competències personals: punt de partida i millora.
 - 3.2. Potenciar el treball en xarxa.
 - 3.3. Potenciar el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.
4. Elaborar un Pla d'acció.

Continguts

1. Connectar amb el "per a què" que ens mou
 - 1.1. La importància de tenir un propòsit motivador
 - 1.2. Lideratge d'un mateix
 - 1.3. Sortir del victimisme i responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem.
2. Gestió de les emocions
 - 2.1. Entrenar un canal de relació intrapersonal apreciatiu que ens permeti avançar.
 - 2.2. Redefinir creences limitants sobre nosaltres i sobre el nostre entorn
3. Recursos personals
 - 3.1. Les competències personals: Punt de partida i de millora. Descobrir el nostre vertader potencial per afrontar els nostres objectius.
 - 3.2. El treball en xarxa: teixir complicitats.
 - 3.3. Potenciant el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem.



4. Pla d'acció

4.1. Pla de treball personal

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

Els continguts d'aquesta acció formativa es treballaran des de la part vivencial, el joc i les metàfores.

Cada participant concretarà petits plans d'acció de millora personal que siguin aplicables en el seu dia a dia que es posaran en comú el dia de la sessió presencial. Al finalitzar l'acció formativa cada participant disposarà d'un pla de millora aplicable en el seu dia a dia.

S'afavorirà l'aproximació a un mateix des de l'auto observació i la presa de consciència (autoconeixement) per arribar a generar noves mirades i oportunitats.

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

Certificació



PLA DOCENT

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

☒ Assistència

☐ Aprofitament