



AJUNTAMENT DE
SANT SADURN D'ANOIA

Regidoria de Joventut

Intel·ligència emocional (modalitat online)

Per identificar les teves emocions i afrontar de manera conscient els reptes que ens trobem diàriament.

Descripció:

La intel·ligència emocional és la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de gestionar les nostres relacions. Amb aquest curs aprendràs a identificar les teves emocions des d'una vessant teòrica i vivencial, per afrontar de manera conscient els reptes que ens trobem diàriament.

Dirigit a:

Monitors i monitores de lleure, educadors, educadores... i totes les persones interessades en apropar-se a el treball de les emocions i els recursos per reforçar la gestió de les emocions en l'àmbit laboral i personal.

A partir de 18 anys

(es dona prioritat a les persones de Sant Sadurn d'Anoia)

Dates: Del 16 de novembre al 13 de desembre

Hores online: 20 h

Preu: 10 €

A càrrec de: Escola EFA

Impartir per: Tania Muelas

Continguts:

1. Intel·ligència emocional. Marc conceptual i orígens

- Què vol dir emocional? Definició d'emoció i d'estat emocional.
- Orígens: Intel·ligències múltiples de Gardner, intel·ligència emocional de Goleman.
- Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament de el sistema límbic.

2. Consciència emocional

- Quines són les emocions bàsiques?
- Funcions de cada emoció.
- Classificació de les emocions.



AJUNTAMENT DE
SANT SADURN D'ANOIA

Regidoria de Joventut

3. Habilitats socials

- Identificació de patrons emocionals propis i aliens.
- Les competències emocionals bàsiques.
- Els processos bàsics per a un autolideratge emocional.
- La intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
- La intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.

4. Ecologia emocional i salut

- Principis i lleis de l'ecologia emocional.
- Clima emocional i espais a protegir.
- Relació entre gestió emocional i salut.

Objectius:

- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- Identificar les respostes emocionals pròpies i les causes.
- Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Desenvolupa l'empatia i la comunicació.
- Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals.
- Aprendre a identificar patrons emocionals Propis, avaluar super repercussions en l'àmbit personal, social i laboral.
- Aprendre a reconeixia les emocions alienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonals.
- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- Desenvolupament en l'alumne una obertura de consciència que permeti un millor auto lideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

Observacions:

La organització permet treballar de forma asincrònica. De forma que cada participant, dins dels límits d'inici i finalització de cada tasca, podrà realitzar el curs en el moment que més li convingui.

Es dissenya preveient una càrrega de treball per l'alumne de **5 hores setmanals** i es recomana connectar-se a la plataforma, com a mínim, cada dos dies.

La comunicació amb el/la tutor/a es podrà realitzar a través de la plataforma moodle en la que es realitza el curs. Els seus dubtes es podran fer arribar a través de correu electrònic obtenint resposta en un temps màxim de 48 hores (excepte si la consulta es realitza en divendres).



AJUNTAMENT DE
SANT SADURN D'ANOIA

Regidoria de Joventut

Avaluació continuada i certificació

Per superar el curs s'han de realitzar totes les tasques en els terminis establerts (en el cas de que un alumne no pugui complir amb els terminis haurà de justificar-ho, prèviament, al tutor/a del curs, qui valorarà la possibilitat de fer una excepció).

Els terminis sempre seran setmanals, els mòduls s'obriran cada dilluns i s'hauran de realitzar les tasques abans del diumenge a les 23:55h.

La correcta realització de les tasques donarà dret a rebre la certificació que expedeix l'Escola Efa, Escola de Formació de l'Acellec.

INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 26 d'octubre

#Inscripcions en línia
www.indexjove.cat

ÍNDIX. Servei de Joventut
C/ Pompeu Fabra, 34.
Tel. 93 891 33 20
index@santsadurni.cat
www.indexjove.cat