

Itinerari: Creixement Personal

1 Mindfulness

2 Eines per a la Gestió de les Emocions

Planificació de les accions formatives:

Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades per a que aquelles persones que vulguin realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.

Els possibles candidats es poden inscriure a les accions formatives que vulguin d'aquest itinerari, ja sigui únicament a una o bé a totes.



ESCOLA SANT
GERVASI
COOPERATIVA

ÀREA DE QUALIFICACIÓ
PROFESSIONAL

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Denominació	Tipus	Hores
Mindfulness	Presencial	30 hores
Eines per a la Gestió de les Emocions	Presencial	30 hores
Total hores de l'itinerari		60 hores

1. Mindfulness

Durada: 30h

Objectiu general:

- Identificar les tècniques i els coneixements necessaris per a la millora personal i professional potenciant l'autoconsciència, la gestió del canvi i el benestar general.

Objectius específics:

- Definir les tècniques de relaxació i respiració com a procediment per a la gestió de les emocions.
- Explicar els nivells de consciència per ampliar l'autoconeixement.
- Aplicar els aprenentatges i les tècniques als diferents àmbits de la vida.

Mòdul de formació 1: Principis bàsics del mindfulness i l'atenció plena

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Identificació dels fonaments del mindfulness i l'atenció plena**
 - Definició dels conceptes de mindfulness i atenció plena
 - Aplicació de tècniques de respiració i relaxació
 - Adquisició de consciència corporal
 - Gestió de l'estrès
 - Iniciació a la pràctica de la meditació.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Implicació amb els conceptes bàsics mindfulness i la gestió de l'estrès.

Mòdul de formació 2: Ampliació dels nivells de consciència

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Descripció de la consciència i l'autoconeixement**
 - Diferenciació dels mecanismes de reacció emocional
 - Comprensió del terme acceptació
 - Reducció del judici
 - Ampliació de la compassió
 - Eliminació d'expectatives
 - Connexió amb la gratitud.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Interès per la millora del grau d'autoconsciència i resposta emocional.

1. Mindfulness

Mòdul de formació 3: Incorporació del mindfulness al dia a dia

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Utilització del mindfulness a l'àmbit personal i professional**
 - Execució dels diferents tipus de meditació
 - Gestió del temps
 - Aplicació del fluir amb l'acció o flow
 - Comunicació conscient i assertiva en les relacions personals i laborals.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Predisposició a la utilització de les diferents tècniques i principis del dia a dia.

2. Eines per a la gestió de les emocions



Durada: 30h

Objectiu general:

- Definir eines de gestió emocional i organització per millorar la qualitat de vida.

Objectius específics:

- Definir conceptes claus en relació amb la intel·ligència emocional, els seus objectius i impacte a la vida quotidiana.
- Descriure conceptes clau per aconseguir objectius en l'organització i la direcció de la vida pròpia.
- Enumerar eines de gestió emocional i organització per a la presa de decisions i assolir els objectius de la vida en diversos àmbits.

Mòdul de formació 1: Intel·ligència emocional

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Definició de conceptes clau**
 - La intel·ligència emocional segons D. Goleman
 - Descripció d'emocions bàsiques.
- **Observació de l'impacte de les emocions**
 - Objectius de l'anàlisi emocional
 - Autoconeixement emocional i la consciència d'un mateix
 - La importància de l'autoestima.
- **Aplicació de la intel·ligència emocional en diferents àmbits**
 - Laboral
 - Familiar
 - Relacional-emocional.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Assimilació de conceptes clau sobre intel·ligència emocional i la seva aplicabilitat a la vida pública i privada.

Mòdul de formació 2: Presca de decisions

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Identificació de les creences, valors i hàbits**
 - Exploració de creences: limitants i potenciadores
 - Definició de la zona de confort
 - Pensament sistèmic
 - Percepcions distorsionades de la realitat.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Consciència i autoreflexió sobre les creences, valors i hàbits per a la presa de decisions.

2. Eines per a la gestió de les emocions



Mòdul de formació 3: Planificació i estratègies personals

Resultats d'aprenentatge:

CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Definició d'estratègies i eines**
 - Roda de la vida
 - Mapes mentals
 - Definició i organització de metes i objectius
 - Tècniques de gestió de planificació d'activitats per a l'abast de fites
 - Tècniques de gestió del temps.
- **Anàlisi de casos pràctics**
 - Aplicabilitat a la vida personal
 - Aplicabilitat a la vida laboral.

HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Compromís amb les eines pràctiques de gestió emocional.