

PLA DOCENT

# Gestió de les emocions

🕒 Durada: 15 h 📄 Modalitat: en línia



## Presentació

Aquest curs s'adreça a totes aquelles persones que formen part d'equips de treball disciplinaris o interdisciplinaris en l'àmbit sociosanitari i volen resoldre amb més eficàcia les situacions relacionades amb la gestió emocional.

Aquesta formació els permetrà conèixer la importància d'aquesta gestió en l'aprofitament dels talents i les capacitats de les persones, així com la importància de ser-ne conscients i prendre'n responsabilitat.

A partir d'un breu recorregut per l'evolució del coneixement de la intel·ligència, podran comprendre alguns processos bàsics que les ajudaran a entendre la gestió emocional.

## Objectius

- Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les de les persones ateses per saber com controlar-les i canalitzar-les per tal d'obtenir-ne els màxims beneficis possibles.
- Facilitar la relació i comunicació humana.
- Saber harmonitzar emocionalment.
- Saber gestionar les emocions dels usuaris i acompanyants, perdre la por al ridícul i guanyar confiança.
- Aprendre a tenir conductes empàtiques i assertives.
- Saber comunicar efectivament i augmentar l'autoestima.

## Competències i habilitats

En aquesta formació es pretén assolir:

- Capacitat de treball en equip.
- Habilitat per establir una comunicació assertiva.
- Aptitud d'escolta activa.
- Habilitat per al colideratge.

## Metodologia

Per realitzar aquesta formació els i les participants disposen d'un espai virtual on trobaran tots els materials didàctics interactius necessaris, les activitats i els qüestionaris d'avaluació, així com un conjunt d'eines que faciliten la comunicació.

Els materials didàctics del curs estan pensats per facilitar l'experiència d'aprenentatge, amb activitats d'autoavaluació i de reflexió, així com eines i recursos audiovisuals desenvolupats a mida, en els quals, professionals experts traslladen i reforcen aprenentatges de valor; uns aprenentatges que ajuden a fer transferible el coneixement.

A banda dels continguts formatius, l'aula incorpora tot un seguit d'activitats amb què complementar i posar en pràctica els coneixements adquirits.

Durant tot el procés d'aprenentatge, els i les participants estan acompanyats per:

- La tutoria, que atindrà les consultes que puguin sorgir respecte al curs.
- L'equip de coordinació acadèmica per resoldre qualsevol consulta o incidència de caràcter tècnic sobre el funcionament de l'aula.

## Continguts

Mòdul 1. Ecologia emocional: l'ésser humà:

1. Introducció.
2. Intel·ligència emocional.
3. Competències personals i socials.

Mòdul 2. Percepció dels mapes afectius i el seu impacte:

1. Viatge a les emocions.
2. Percepció i interpretació de les emocions.
3. Expressió de les emocions i el seu impacte social.

Mòdul 3. Habilitats bàsiques de la comunicació:

1. Introducció a la comunicació.
2. L'assertivitat.
3. L'empatia.
4. L'escolta activa.
5. Saber dir no.
6. El llenguatge descriptiu o concret.
7. La pregunta.
8. La gramàtica generativa.

Mòdul 4. Gestió de les emocions en les relacions humanes:

1. La gestió de les emocions en l'àmbit sanitari.
2. Responsabilitat compartida i acompanyament.
3. Activar la gestió emocional.

## Avaluació

L'element fonamental d'avaluació establert en aquest curs és el qüestionari final, exercici que permet avaluar individualment els coneixements adquirits sobre cadascun dels temes corresponents.

Les condicions necessàries per superar el curs són les següents:

- Visualitzar-ne tot el contingut.
- Realitzar un 75 % de les activitats del curs.
- Obtenir una nota al qüestionari igual o superior a 7.

En finalitzar, els i les participants valoraran el curs mitjançant una enquesta de satisfacció que inclou la qualificació del professorat, del material, de la documentació i dels coneixements i les habilitats aconseguits.

## Requisits d'accés

El curs va dirigit als i les professionals assistencials i no assistencials de l'àmbit de salut i social. S'ha de pertànyer a aquest col·lectiu per poder accedir-hi.

## Dedicació

El curs té una durada de 15 hores en línia i la tutoria està disponible per atendre els dubtes sobre el contingut en un termini màxim de **48 hores** laborables mitjançant:




- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.

Per altra banda, per resoldre dubtes de caràcter tècnic o incidències, l'equip de coordinació atindrà consultes mitjançant:

- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.
- Atenció telefònica amb l'horari de dilluns a dijous de **9:30 a 13:30** h i de **15:30 a 16:30** h, i els divendres de **9:30 a 13:30** h.

## Requisits tècnics



Els **navegadors** compatibles i que es poden utilitzar en la seva última versió són:

-  Google Chrome
-  Firefox
-  Internet Explorer
-  Safari

Recomanacions per a una experiència i funcionament òptims:

- Visualitzar els continguts, preferiblement, des d'un **ordinador** o **tauleta**.
- Utilitzar connexió estable i constant.
- Disposar d'**altaveus** o **auriculars** per poder escoltar els vídeos integrats en els continguts.
- Habilitar en el navegador on s'estigui realitzant el curs les **finestres emergents** (*pop-ups*) per permetre la correcta visualització dels continguts.
- Disposar d'**Acrobat Reader 9** (o superior) per consultar la informació de documents en format PDF.

## Nivells de factor de qualitat

Factor de qualitat	Nivell
Ocupabilitat	
Aprenentatge	
Accessibilitat	