



Durada: **15 hores**

Modalitat: **en línia**

## Presentació del curs

---

Va dirigit a totes aquelles persones que, formant part d'equips de treball disciplinaris o interdisciplinaris en l'àmbit soci-sanitari, volen solventar amb més eficàcia les situacions relacionades amb l'àmbit de la gestió emocional.

Aquesta formació et 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, podràs comprendre alguns processos bàsics que ajudaran a entendre la gestió emocional.

## Objectius

---

- Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels usuaris per saber com controlar-les i canalitzar-les per a 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. Guanyar confiança.
- Aprendre a escoltar i saber dir no. L'empatia i assertivitat.
- Saber comunicar efectivament i ésser cordial. Augmentar l'autoestima.

## Metodologia

---

La formació en línia d'UCF té el participant com a eix central del procés formatiu. És a partir d'ell que es desenvolupa l'acció d'aprenentatge.

Per realitzar aquesta formació, el participant disposa d'un espai virtual on trobarà tots els materials didàctics, les activitats i un conjunt d'eines que faciliten la comunicació i l'intercanvi entre els participants i el tutor, així com els instruments formals d'avaluació.

## Continguts

---

### **Unitat 1. Ecologia emocional: l'ésser humà**

- Intel·ligència emocional. Gestió de les emocions.
- Competències personals i socials.

### **Unitat 2. Percepció dels mapes afectius i el seu impacte**

- Viatge a les emocions.

- Percepció i interpretació de les emocions. Autoestima.
- Expressió de les emocions i el seu impacte social.

### **Unitat 3. Habilitats bàsiques de la comunicació**

- Introducció a la comunicació.
- Assertivitat.
- Empatia.
- Escoltar. Saber dir no.
- Llenguatge descriptiu.
- La pregunta.
- Gramàtica generativa.

### **Unitat 4. Gestió de les emocions en les relacions humanes**

- Relacions i emocions en l'àmbit sanitari.
- Responsabilitat compartida i acompanyament.
- Activant la gestió emocional. Per on començar?

### **Per a més informació** \_\_\_\_\_

Unió Consorci Formació. Tel: 93.259.43.84 **Romina Cortés** rcortes@ucf.cat  
**www.ucf.cat**