

Seminari Tècniques de distància emocional

Barcelona, 2019



1. PRESENTACIÓ I OBJECTIUS

Les emocions proporcionen “el pont entre els processos racionals i els no racionals” A. Damasio. Sense emocions no existiria la raó. descobriments a neurofisiologia de Ledoux (1994), A. Damasio (1994) i Jaak Panksepp (1998) constaten així el indubtable protagonisme d'aquestes en la presa de decisions, solució de problemes, cooperació i aprenentatge, etc. Per tant, ignorar les emocions-desatenderlas no és una bona estratègia per extreure partit a les diverses capacitats personals ni a la experiència emocional. Després, què fer i com actuar amb les emocions, no només per al equilibri personal, sinó per traçar estratègies d'acció més idònies? En el desenvolupament de les habilitats socio-emocionals està la resposta, ja que faciliten el maneig de les emocions pròpies i alienes.

Per tant, gràcies a les habilitats socio-emocionals resulta més fàcil extreure el coneixement de les emocions, conjuntar-les a pensaments en funció del context, acreixent així l'adaptació sobre la realitat. És a dir, s'afronta la realitat sabent gestionar la part invisible d'aquesta, producte de l'augment de l'efectivitat en Intel·ligència Emocional (IE).

Aquesta formació sobre Tècniques de Distància Emocional (TDE) se centra i, reverteix millores en les competències personals (consciència d'un mateix i l'autogestió de comportaments) i socials (habilitats que milloren la comprensió dels estats emocionals dels altres, comportaments i motivacions) per respondre eficaçment a les relacions interpersonals. El desenvolupament de les competències personals afavoreixen una millor valoració del “si mateix”, transcendint per efecte d'una autoestima robusta; fomenten la motivació intrínseca, la persona s'auto observa amb validesa per dur a terme els seus objectius i incrementen l'autoeficàcia emocional (capacitat de sentir-se com es desitja), i no deixar-se arrossegar per dictats emocionals perturbadors o descoratjadors.

D'altra banda, les competències socials reforcen les relacions amb els altres a través de: l'empatia, respecte, comunicació efectiva, cooperació, assertivitat, gestionar situacions emocionals, treball en equip, etc. millorant el tracte amb els altres.

L'objectiu és aconseguir que les emocions no desbordin al professional, que aquest utilitzi els seus recursos cognitius i emocionals de manera més òptima, sobretot aquells que tenen tracte regular amb el públic, a través de tècniques concretes. És a dir, prosperar en el talent d'integrar les emocions als pensaments, regular les emocions per minimitzar el seu possible impacte i mimar el propi benestar.

Objectius

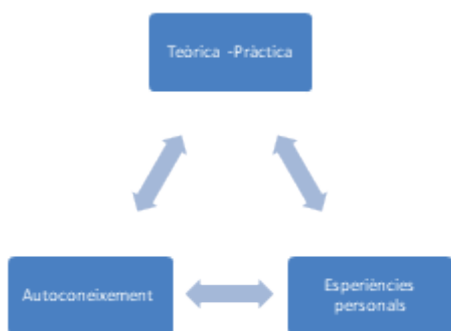
- Aprendre a identificar, utilitzar, entendre i gestionar les emocions bàsiques pròpies i alienes.
- Reconèixer en un mateix i en altres els estats emocionals.
- Desenvolupar, practicar i aprehendre les 4 capacitats del Model d'Habilitats d'Intel·ligència Emocional, tant en el seu conjunt com per separat.
- Explorar l'autoconeixement personal i emocional per identificar tendències personals.
- Identificar creences personals que conviuen i afecten la percepció subjectiva.
- Conscienciar sobre la interdependència emoció-pensament, a fi de fer servir les emocions més adequades en funció del moment.
- Treballar tècniques d'auto-regulació emocional, per ser més eficaços emocionalment i auto-induir emocions agradables, i per tant, millorar el Benestar personal.
- Treballar tècniques de tracte amb el públic per millorar l'atenció i minimitzar el esgotament emocional.

Contingut

- Desenvolupament del Model d'habilitats d'Intel·ligència Emocional de Salovey i Mayer.
- Ús del mesurador de l'estat emocional per treballar la consciència i autoeficàcia emocional.
- Aprendre tècniques per a l'auto-regulació emocional i millorar el benestar personal.
- Acte-coneixement sobre tendències de pensaments i creences pròpies, i així saber com condicionen el propi comportament i l'experiència emocional.
- Conèixer la utilitat i funcionalitat de les emocions, és a dir, saber quan usar-les en funció de l'activitat que es realitzi.
- Tècniques que faciliten el tracte al públic: rapport, comunicació no-verbal, etc.
- Activació dels Captadors Emocions Positius en el client.

2. METODOLOGIA

El plantejament metodològic de caire teoricopràctic gira al voltant de els tres nivells bàsics de la realitat personal (cognitiva, emocional i física). I s'adreça cap a l'aprenentatge vivencial, incloent parcel·les per al autoconeixement i l'anàlisi de experiències personals. aquests elements confereixen estadis de reflexió que conviden l'aprenentatge transformacional dels participants en relació a com atenen la seva realitat, i com millorar la seva percepció de la mateixa en funció de les seves pensaments, emocions i formes de comportament.



Es treballa a partir dels escenaris particulars dels participants mitjançant dinàmiques grupals i individuals de caràcter vivencial i participatiu, a partir de situacions simulades, paper-plays, etc. Tot això, a través de l'aprenentatge per descobriment, treballant les diverses tècniques i habilitats perquè la assimilació de conceptes sigui fàcil i amena. Els participants observen una aplicació directa sobre la seva realitat personal. D'aquesta manera dibuixen el seu propi mapa emocional-mental, reflexionant sobre com introduir els pertinents canvis de millora en relació als plantejaments teòrics, conclusions de les pràctiques i / o experiències personals.

La persona adquireix coneixements que en aplicar i practicar-los en els Plans d'Acció i Millora (PAM) que elaboren a l'acabo de cada sessió es converteixen en capacitats socio emocionals desenvolupades, eficaços per restablir l'equilibri del benestar personal i dirigir potencialitats a l'assoliment.

Aquesta formació està doncs enfocada i dissenyada perquè els participants surtin reforçats amb fàcils tècniques de gestió emocional mitjançant el Model de Habilitats de l'IE de Salovey i Mayer, model de major rigor científic que es anirà exposant al llarg de les sessions.

Aquest marc teòric-pràctic assegura un mètode eficaç per a la gestió emocional, evitant de pas el desgast emocional causa de estats emocions desagradables i intensos de l'atenció al públic, gràcies a les diverses Tècniques de Distància Emocional (TED).

La metodologia està alineada a avivar habilitats socio emocionals, competències com: aconseguir objectius i metes, prendre deci-

sions oportunes, efectivitat, etc. ; i sobretot evitar que la força de les emocions arrosseguin cap sensacions pertorbadores, i saber usar-les en funció de les pròpies necessitats i metes.

Aquesta formació es recolza en projeccions de dispositives, de vídeos i àudio; pel que és necessari per a la seva posada en marxa un projector i un equip d'àudio amb sortida a ordinador.

3. DATES I HORARIS

Dies de la formació: 16, 23, 30 de gener i 6 de febrer

Horari: de 10:00 a 14:00 hores

Lloc: Seu de l'ACM (C/ València, 231, 5ena)

4. DESTINATARIS

Professionals dels serveis socials bàsics

4. JUSTIFICACIÓ TEÒRICA

Aquesta formació es basa fonamentalment en el Model d'Habilitats en Intel·ligència emocional desenvolupat per P. Salovey, J. Mayer, creadors del concepte de l'IE, amb una validesa científica reconeguda per la comunitat d'experts. Aquest model que defineix la IE com una meta-habilitat (capacitat) es compon de quatre habilitats, que es poden executar de manera independent o bé utilitzar-les en el seu conjunt. A més es compta amb les aportacions d'autors com David R. Caruso.

Amb la col·laboració de



Amb el suport de:

