

ACMFormació 2017



Càtedra
Enric Prat de la Riba
d'Estudis Jurídics Locals



627-17

Cursos

Team Building - Gestio de l'estrés - Edició Garraf

Objectius

Entendre, Prevenir i gestionar l'estrès

Prendre consciència de l'equip

Donar eines i potenciar recursos per a la gestió emocional pròpia i aliena

Gestió de conflictes

Programa

Núm.Edició
1

Dates
els dies 12 i 26 de
maig i 2 i 16 de juny
del 2017

Horari
8:30 a 12:30

Durada (h) N°Places
16 25

Modalitat
Presencial

Titulació
Certificat d'assistència

Lloc
**Masia Cabanyes de
Vilanova i la Geltrú**

MÒDUL I: RECONÈIXER L'EQUIP PER A PODER TRANSFORMAR-LO

1. Introducció: Presentació de la proposta i disseny del programa.
2. Autoavaluació
3. Creació de definicions
4. Vídeo Team Building
6. Dinàmiques grupals inicials: trencar el gel amb activitats musicals
7. Dinàmiques de joc enfocats a objectius específics :
8. Facilitació :
 - a. Comunicació
 - b. Els valors en l'empresa
 - c. Lideratge.
- 9.Tancament

MÒDUL II : GESTIÓ DE L'ESTRÈS I CREATIVITAT

- 1.Contextualització de la jornada i autoavaluació inicial
- 2.Dinàmiques de joc : conscienciació corporal i emocional.
- 3.Gestió de l'estrès:
 - a.Dades indicadores
 - b.Concepte estrès i Burn Out.
 - C.Simptomatologia: Identificació
 - d.Pla de millora personal
- 4.Tècniques actives i passives de relaxació.
- 5.¿Què és la Musicoteràpia?
- 6.Estudis i articles científics relacionats
- 7.La fórmula creativa, Indicadors del pensament creatiu i Dinàmiques per a potenciar la creativitat
- 8.La zona de confort i la intel·ligència emocional.
- 9.Viatge sonor: una experiència personal, única y subjectiva.

Organitza



F3-PR-7.5.1-0



ACMFormació 2017

627-17

Cursos



Càtedra
Enric Prat de la Riba
d'Estudis Jurídics Locals

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Team Building - Gestio de l'estrés - Edició Garraf

MODUL III: LA MÚSICA DE L'EQUIP COM A EINA DE REDUCCIÓ D'ESTRÉS

- 1.Feedback i seguiment tasques dutes a terme pels participants a la jornada anterior
- 2.Intel·ligència emocional com a eina de canvi
- 3.Drum Circle per alliberar tensions
- 4.Facilitació grupal i anàlisi del nivell Neurològics:
 - a.Entorn
 - b.Comportament
 - c.Capacitats
- 5.Distorsionadors de pensament
- 6.Viatge sonor: una experiència personal, única y subjectiva.

MODUL IV: L'AUTOCONeixEMENT I AUTOGESTIÓ

- 1.Feedback jornada anterior
- 2.Cuidar i deixar-se cuidar: Viatge Sonor per grup
- 3.Gestió emocional: Reconèixer a l'altre per a formar part d'un
- 4.Mandales corporals: El sistema
- 5.Ús positiu l'estrès:
- 6.motivar les activitats.
- 7.suport social i o coherència.
- 8.Construint resiliència o l'autoestima i auto-eficàcia.
- 9.Meditació activa
- 10.Autoavaluació final.
- 11.Tancament de la formació

Destinatari

Personal del Consell Comarcal del Garraf

Inscripcions

<http://www.acm.cat/formacio/cursos/team-building-gestio-estres-edicio-garraf>

Organitza



Consell Comarcal
del Garraf

Amb el suport de:

 Sabadell

 SOREA

 ZURICH

 SegurCaixa Adeslas

 VidaCaixa



F3-PR-7.5.1-0

