

ITINERARI COACH

- Intel·ligència emocional
- PNL (Programació Neurolingüística)

Subvencionat pel Consorci
Convocatòria 2018

Comentaris generals de l'oferta formativa

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Aquest itinerari inclou les següents accions formatives:

Denominació	Tipus	Hores
Intel·ligència emocional	Curs	30 hores
PNL (Programació Neurolingüística)	Curs	30 hores
Total hores de l'itinerari		60 hores

Planificació de les accions formatives:

- Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades de manera que aquelles persones vulgui realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.
- Els possibles candidats es poden inscriure a totes les que vulguin d'aquest itinerari, **ja sigui únicament a una o bé a totes.**

Programes i Continguts de les accions formatives:

Intel·ligència emocional

Hores:

- 30 hores

Objectius:

Objectius generals:

- Millorar la capacitat professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball.
- Aprendre què és la Intel·ligència Emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic
- Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonals.



Objectius específics:

- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes.
- Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Desenvolupar l'empatia i la comunicació.
- Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals
- Aprendre a identificar patrons emocionals propis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.
- Aprendre a reconèixer les emocions alienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonals.
- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor autolideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

Continguts:

1. Intel·ligència Emocional. Marc conceptual i orígens

- 1.1 Què significa emocional? Definició d'emoció i estat emocional.
- 1.2 Orígens: Intel·ligències Múltiples de Gardner, Intel·ligència Emocional de Goleman.
- 1.3 Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament del sistema límbic.

2. Consciència emocional .

- 2.1 Quines són les emocions bàsiques?
- 2.2 Funcions de cada emoció.
- 2.3 Classificació de les emocions.

3. Habilitats socials

- 3.1 La Intel·ligència emocional en la nostra vida quotidiana
- 3.2 Identificació de patrons emocionals propis i aliens.
- 3.3 Els 4 processos bàsics per un autolideratge emocional.
- 3.4 Les competències emocionals bàsiques.
- 3.5 La Intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
- 3.6 La Intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.

4. Ecologia emocional i salut

- 4.1 Pautes per la millora de l'ecologia emocional personal i relacional.
- 4.2 Relació entre gestió emocional i salut.

5. Principals aplicacions de la Intel·ligència emocional en l'entorn laboral

- 5.1 Millora de la comunicació i clima en els equips de treball.
- 5.2 Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors)).

Programació neurolingüística

Hores:

- 30 hores

Objectius:

Objectius generals:

- Obtenir els aprenentatges més precisos per a la detecció i modificació de patrons en les relacions i experiències humanes.

Objectius específics:

- Aprendre a gestionar recursos davant dificultats relacionals i situacionals.
- Treballar amb eines de PNL per incrementar la comunicació, la relació d'ajuda, la creativitat i l'excel·lència personal i professional. (disseny d'objectius-metes)

Continguts:

Que és PNL?

- a) Pressupostos bàsics de la PNL
- b) Què és el mapa?
- c) Disseny i consecució d'objectius
- d) Calibratge i agudeses sensorial
- e) Experiència sensorial versus al·lucinació (afirmacions i interpretacions)
- f) Nivells de competència en l'aprenentatge
- g) Comunicació verbal, no verbal i metafòrica
- h) Submodalitats pel canvi

Sobre comunicació

- a) La comunicació humana
- b) Construccions lingüístiques. Meta-model.
- c) Sincronia i rapport
- d) Acompanyament verbal i no verbal
- e) Coherència – incoherència
- f) La reformulació
- g) Triple posició perceptiva



h) Sistemes representacionals

Sobre la relació d'ajuda

- a) Triple posició perceptiva.
- b) Polaritats. Exercici per integrar contradiccions.
- c) La comunicació en la relació d'ajuda moderna
- d) Abordatge de conflictes interpersonals.

Sobre excel·lència personal

- a) Jerarquia de valors
- b) Condicions de bona formulació i realització d'objectius
- c) Nivells neurològics
- d) Estratègia de creativitat
- e) Ecologia de vida

