

Àmbit EMOCIONS

Tècniques de regulació per afrontar la incertesa (10h)

1. Com funciona el nostre sistema intern. Activació/desactivació. Nerviosisme/Benestar.
2. Què ens activa/què ens calma.
3. Com funciona la part del sistema nerviós vinculada a la tranquil·litat i el benestar.
4. Estratègies d'autoregulació. Respiració. Coherència cardíaca. Variabilitat cardíaca. Activar la musculatura de les vies aèries. Temperatura. Sol. Com dormir. Contacte social.

Gestió de l'estrès (10 h)

1. Concepte d'estrès.
2. La resposta d'estrès. Illuïta/fugida.
3. Estressors. Efectes de l'estrès.
4. Estratègies: l'estel de l'estrès.
5. Les bases del benestar personal: estructura, entorn, hàbits de vida. Dieta, son, exercici.
6. Afrontament: Organitzar-se, prioritzar, posar límits, fer menys.
7. Relaxació progressiva de Jacobson, respiració, distraccions, compartir.
8. Burnout. Solució dràstica.
9. Pla individual de treball.

Gestió de les emocions (15h)

1. Emocions bàsiques.
2. Estats emocionals.
3. Conductes i emocions. Gestió de la impulsivitat.
4. Efectes de les emocions i els estats emocionals en un mateix.
5. Efectes en el món extern: clima laboral i relacions.
6. Gestió de les emocions alienes. Empatia.
7. La relació amb els altres. Comunicació assertiva.

El procés de dol (15 h)

1. Definició de dol. Factors de risc.
2. Fases del dol.
3. La resposta natural en el dol.
4. Dol amb elements de xoc.
5. Dol amb proteccions.
6. Completar el dol. Indicadors.
7. Dol complicat: dols amb elements de trauma/evitatius/crònics.
8. Necessitat de resoldre les pròpies pèrdues.

Preparació per a la jubilació (5 h)

1. Identificar sentiments que genera la vivència de jubilació propera.
2. Identificar les pèrdues que comporta el canvi.
3. Com afrontem la jubilació? Els rituals de canvi.
4. Preparar la nova etapa.
5. Les claus per viure bé la jubilació. Adaptar-se al canvi. Organitzar-se i planificar el temps. Vida familiar, vida social i cura d'un mateix.

Àmbit COMUNICACIÓ

Com donar les males notícies (10 h)

1. Aspecte cognitiu. Preparació.
2. Aspecte emocional. Com registra la informació el cervell emocional i com afecta com comuniquem.
3. Esbrinar què sap i què vol saber.
4. Donar la informació. Comunicar una mort inesperada.
5. Atendre reaccions: xoc, incredulitat, negació, enuig, culpa, ansietat.
6. Aclarir dubtes, contestar preguntes.
7. Tancar la comunicació.

Comunicació per a inspectors (12 h)

1. Característiques de la inspecció.
2. La preparació.
3. Estils inspectors.
4. Estils dels inspeccionats.
5. Què fer davant excuses, amenaces i agressivitat verbal.
6. Escoltar i saber reconduir les converses.
7. Com atendre emocions intenses.
8. Com dir allò que l'altre no vol sentir.
9. Assertivitat: l'art de posicionar-se.
10. Fer l'acta i tancar la inspecció.

Assertivitat (15 h)

1. Concepte d'assertivitat. Origen. Els drets assertius.
2. Tipus de conductes: assertiva versus passiva/agressiva. Estils comunicatius. Creences de cada conducta. Actituds, conductes i conseqüències.
3. La recepta assertiva.
4. Posada en pràctica. Factors a tenir en compte.
5. Casos pràctics.
6. Pla individual de treball.

Parlar en públic (15 h)

1. Fer front a la por escènica.
2. Preparació de la presentació.
3. Confecció d'una diapositiva. Presentació d'estadístiques.
4. Com començar. 3 opcions.
5. Cos. Ordre i blocs de continguts.
6. Com tancar. Què s'ha de dir.
7. Torn obert de paraules. Comunicació no verbal. Ús de recursos didàctics. La veu.
8. Presentar i compartir presentació.
9. Actituds del presentador.
10. Els participants. Afrontar situacions complicades.