

PROGRAMA

8 hores, adaptat un o dos dies

PREU:

120 €, segons grup

INSCRIPCIONS I PAGAMENT:

Per més informació:

- Mail: aulaparc@pssjd.org
- Tel: 93 6615208 ex. 12569

LLOC

A determinar o bé:

Unitat de Formació i Docència
Edifici Dr. Pujadas Parc Sanitari
Sant Joan de Déu
Dr. Antoni Pujadas, 42
Sant Boi de Llobregat (Barcelona)
Com arribar

GESTIÓ EMOCIONAL DE LES RELACIONS INTERPERSONALS



DATES

De maig a juliol de 2019

HORARI

A determinar



Mapa seu Parc Sanitari
Sant Joan de Déu



Es lliurarà certificat d'aprofitament

Per a més informació podeu fer-ho a través del correu electrònic
aulaparc@pssjd.org

De maig a juliol 2019



DIRIGIT

Al personal que vulgui aprendre a posicionar-se sanament en les relacions interpersonals i a manejar situacions de conflicte.

INTRODUCCIÓ

Aquesta formació pretén ensenyar a gestionar les emocions en la relació amb els altres i en concret en les situacions de conflicte, tant en el personal com en el professional.

A vegades, resulta necessari gestionar situacions d'una gran intensitat emocional pel nivell de sofriment de les persones ateses. És fonamental per això, la capacitació dels professionals per al seu propi enfortiment intern, necessari per a poder oferir aquest suport emocional i respondre a l'objectiu del autocuidado personal.

Per a això hem de descobrir com funcionem cadascun en la relació amb els altres respecte als nostres pensaments, conductes i emocions. Quan ens comuniquem amb una altra persona no només li transmetem informació, sinó que li proposem una forma de relacionar-nos amb ell, i en aquesta proposta, hi ha molts paranys i enredos emocionals dels quals, en la major part de les ocasions, no som conscients i ens impedeixen aconseguir objectius de benestar a tots els nivells.

Aquesta formació pretén ser un mirall que permeti reflexionar sobre l'estil relacional que cadascun té i oferir pautes de maneig diferents i possibles de dur a terme.

Aquest taller et permetrà aprendre a:

- ... gestionar les teves emocions
- ... descobrir com et relaciones amb els altres i amb tu
- ... reconèixer els enredos emocionals que dificulten el teu benestar
- ... incorporar recursos per a establir canvis en el teu maneig relacional.

DOCENT

Inma Merino, Treballadora Social, formadora experta en gestió de les emocions interpersonals i en gestió d'equips.

Responsable provincial de l'àmbit solidari - voluntariat en l'Orde Hospitalari de Sant Joan de Déu

OBJETIUS

Comprendre la importància de l'afectivitat, el pensament i la comunicació en la relació amb els altres i en el maneig del conflicte. Ser conscient del propi estil relacional i dels paranys i enredos emocionals que em fan sofrir

Aprendre pautes de relació saludables

PROGRAMA

Com penso

- Tipus de pensaments per a la presa de decisions i l'abordatge dels conflictes
- Pensaments distorsionats i pensaments que fereixen i dificulten el meu benestar

Com actuo

- Com actuem en les relacions amb els altres?
- Com ens posicionem davant els conflictes personals?
- Com manegem els xantatges emocionals i la manipulació
- Importància de la comunicació en les relacions interpersonals
- Aprendre a funcionar des de l'assertivita
- Pautes saludables de relació: Alguns recursos clau

Com sento

- Com viu, sento i gestiono les meves emocions

