

GESTIÓ EMOCIONAL DE LES RELACIONS INTERPERSONALS

Docents

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

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

DIRIGIT

Al personal que vulgui aprendre a posicionar-se sanament en les relacions interpersonalment 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 capacitat 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

AulaParc

OBJECTIUS

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

METODOLOGIA

TEORICA I EXPERIENCIAL_

A través d'exposició teòrica amb exercicis pràctics per grups.

Mitjançant dinàmiques i destreses que exercitin la teoria.

Mitjançant la visualització de curts de cinema.

TEMARI

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'assertivitat
- Pautes saludables de relació: Alguns recursos clau

Com sento

- Com viu, sento i gestiono les meves emocions

Durada

- Formació de 10 hores , recomanable fer-ho en dos dies de 5 hores
- 125 € / alumne a Parc Sanitari Sant Joan de Déu
- Per grups majors de 10 persones, contactar amb Aula Parc.