



FORMES Formació en Salut i Serveis Empresarials



Curs: Gestió emocional, concentració i creativitat.

Avui en dia, tan adults, adolescents com infants, encara estem descobrint com gestionar i viure les nostres emocions. Molts tabús, molts prejudicis i una societat competitiva que promou la força i condemna la sensibilitat, no ajuda a que ens puguem relacionar amb nosaltres mateixos d'una manera respectuosa i amorosa envers les nostres emocions, sentiments i pensaments, fet que contribueix a viure constantment en una baralla interna, que posteriorment s'exterioritza a l'extern en tots els àmbits de la nostra vida, des de les relacions, al món laboral, als estudis, a la família i/o a la salut.

Adreçat a

Professionals sanitaris que estiguin vinculats amb qualsevol col·lectiu de pacients tant a nivell sanitari com educatiu.

Programació

El programa es durà a terme en un total de 6h en 2 sessions de 3h cadascuna de matí o de tarda.

Metodologia

En aquesta formació es posarà el focus en no condemnar, ni jutjar, ni amagar, ni rebutjar totes aquelles emocions, sentiments i pensaments que conviuen amb nosaltres, per així poder establir-hi una relació més amable i comprensiva, que ens ajudi a integrar-los i transformar-los de manera natural.

A través del debat i de les pràctiques s'anirà duent a terme els continguts i objectius.



FORMES

Formació en Salut i Serveis Empresarials

Objectius

- Oferir un punt de vista diferent a la relació i coneixement que tenim amb les pròpies emocions.
- Eliminar tabús i prejudicis, envers determinats sentiments, emocions i pensaments.
- Dotar de recursos i eines, a per a facilitar una integració inclusiva de les emocions, sentiments i pensaments, de manera autònoma, o per ajudar a algú.
- Aprendre a relacionar-se amb la realitat des d'un punt de vista honest amb un mateix i objectiu envers l'exterior.
- Augmentar l'autoestima, la capacitat de concentració i la creativitat.
- Comprendre la responsabilització de les nostres emocions i de les reaccions.
- Adquirir recursos per aprendre a acompanyar emocionalment d'una manera respectuosa als sers estimats i apreciats.

Contingut

- Origen i significat de les emocions.
- Pensaments, sentiments, emocions
- Objectivitat vs Subjectivitat (Realitat vs Paranoia)
- Conceptes com Felicitat, vulnerabilitat, valentia, honestedat, força, poder...
- Procés de reconeixement d'emocions
- Tabús en relació a les emocions.
- Tècniques per l'Acceptació i integració emocional:
- Respiració
- Escriptura
- Passejada
- Visualització
- Descàrrega física o emocional
- Pràctica de l'atenció plena i el silenci. Com a font de concentració, relaxació i creativitat. (Aplicable a tots els camps: Estudis, esportiu, artístic...)
- Autoestima incondicional
- Com fer un acompanyament emocional respectuós amb un ser apreciat?
- Propostes d'activitats i dinàmiques per a treballar-ho amb adolescents.
 - Meditació i Visualització guiada
 - Debats
 - Exercici d'alliberació emocional
 - Exercicis de rols. (Per l'acompanyament)
 - Exercicis de respiració