

NOM DEL CURS: EINES PER DIRIGIR LA TEVA VIDA

MODALITAT: Online

DURADA: 30 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Afavorir una millora de l'apoderament de les persones i un augment de la seva qualitat de vida, tot augmentant els recursos i les possibilitats de resposta i prenent consciència de pensaments, sentiments, creences i pors.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Reconèixer i gestionar les pròpies emocions per reduir l'ansietat en diferents situacions personals i/o professionals.
2. Desenvolupar actituds i aptituds de comunicació que potenciïn un intercanvi personalitzat i efectiu.
3. Buscar l'equilibri de totes les àrees que afecten a la persona per augmentar la qualitat de vida.
4. Definir l'objectiu personal i professional i establir les accions per aconseguir-los.

CONTINGUTS

UNITAT DIDÀCTICA 1. EMOCIONS BÀSIQUES

- 1.1. Què són les emocions i els sentiments
- 1.2. Tipus i funció de les emocions
- 1.3. Com ens influeixen les emocions?
- 1.4. Què podem fer per generar benestar emocional?

UNITAT DIDÀCTICA 2. PLANIFICACIÓ ESTRATÈGICA PERSONAL

- 2.1. Roda de la vida
- 2.2. Capacitat de canvi/ Actitud mental. Importància de l'adaptabilitat al canvi
- 2.3. Definir metes i objectius
- 2.4. Mapes mentals

UNITAT DIDÀCTICA 3. PRESA DE DECISIONS

- 3.1. Mateixa manera de pensar = mateixos resultats
- 3.2. Mecanisme mental i automatisme
- 3.3. Diferenciar entre pensaments i emocions
- 3.4. Creences, valors i hàbits

