

CURS

CONEIXEMENTS CLAU PER MILLORAR LES RELACIONS



Consciència Educativa

Gestió Emocional d'Equips

Autoconeixement i Transformació Personal

www.annaserradolcet.com



OBJECTIUS

- Conèixer més àmpliament les **qualitats** de cada persona per saber-les **comprendre**, acompanyar element per **desenvolupar**-les i fer-les visibles.
- Potenciar les característiques úniques de cadascú com a pilar bàsic per **l'èxit** i **l'autorealització** personal.
- Concebre les **febleses** com a parts necessàries per la **transformació** personal i grupal.
- Generar **eines** per a una **convivència** positiva i constructiva.
- Comprendre que necessita cada persona per sentir-se **respectada, valorada i reconeguda**.

CONTINGUTS

Els Temperaments: Claus per Comprendre les Relacions Humanes.

Qualitats i Reptes

Temperament FOC: Potenciant la Noblesa i el Lideratge

- Característiques principals.
- Potències i fortaleces
- Qualitats a equilibrar:
 - Expressions d'una **ràbia i agressivitat** desequilibrades
 - L'acusació "La culpa és teva"
- Eines comunicatives: L'expressió d'emocions i necessitats responsables
- Eines interiors i personals
- Afirmacions que empoderen





Temperament AIGUA: Potenciant l'Objectivitat i la Perseverança

- Característiques principals.
- Potències i fortaleses.
- Qualitats a equilibrar:
 - Expressions d'una **mandra i passivitat** desequilibrades
 - L'acusació "La culpa és teva"
- Eines comunicatives: L'expressió d'emocions i necessitats responsables
- Eines interiors i personals
- Afirmacions que empoderen

Temperament AIRE: Potenciant la Iniciativa i la Creativitat

- Característiques principals.
- Potències i fortaleses
- Qualitats a equilibrar
 - Expressions d'una **dispersió i nerviosisme** desequilibrats
 - L'acusació "La culpa és teva"
- Eines comunicatives: L'expressió d'emocions i necessitats responsables
- Eines interiors i personals
- Afirmacions que empoderen





Temperament TERRA: Potenciant la Confiança i l'Empatia

- Característiques principals.
- Potències i fortaleses.
- Qualitats a equilibrar:
 - Expressions d'una **por i introversió** desequilibrades
 - L'acusació "La culpa és teva"
- Eines comunicatives: L'expressió d'emocions i necessitats responsables
- Eines interiors i personals
- Afirmacions que empoderen

LES 7 FASES DE LES ORGANITZACIONS

- De l'entusiasme inicial a l'oposició i el **conflicte**.
- El que afebleix l'**èxit professional**: El desacord reactiu i el distanciament emocional.
- La crisi de l'equip com a **oportunitat d'avançar**.
- La **proactivitat** i el **creixement** personal i grupal.
- L'origen del **compromís**, la **responsabilitat** i la **cooperació**.
- **Valors i principis** de l'equip / la corporació / l'empresa.





METODOLOGIA

- S'aporten **coneixements** per donar resposta a les situacions quotidianes que es volen transformar en l'àmbit laboral.
- Es proposen **activitats comunicatives** i **dinàmiques** per desenvolupar eines útils i pràctiques i generar més capacitat d'autogestió mental i emocional.
- Presencial o Online

DESTINATARIS

- Per tots aquells que treballen en grup i volen millorar la **cohesió**, la **implicació** i la **responsabilitat** individual i col·lectiva.

TEMPORALITZACIÓ

- Formació de 16/20 hores

