

CURS **LIDERATGE I DESENVOLUPAMENT SOCIOEMOCIONAL**



Consciència Educativa
Gestió Emocional d'Equips
Autoconeixement i Transformació Personal
www.annaserradolcet.com



OBJECTIUS

- Prendre consciència dels factors que **limiten i bloquegen la comunicació i l'èxit** de l'equip.
- Facilitar **eines comunicatives i d'autoconeixement** per millorar la relació amb els altres.
- Desenvolupar **habilitats personals i socials per la gestió** emocional i el **lideratge** personal.
- Estratègies per generar **espais de confiança** i recolzament.
- Generar noves **competències interiors** que promoguin la **consciència** emocional, la **responsabilitat** personal i el **compromís** amb l'equip.

CONTINGUTS

- Competències personals madures: **De la reacció a la gestió** emocional proactiva amb un/a mateix/a i l'equip.
- Actituds contaminants: **L'acusació**, el **victimisme** i l'**ajuda que interfereix**.
- Desenvolupament socioemocional pel lideratge: **Responsabilitat, Proactivitat i Empatia**.
- La inclusió de la diferència: **Perspectives que sumen**.
- La **confiança** i el **saber delegar**.
- El **control** i la **desconfiança**.
- **Eines comunicatives**: Sentiments i necessitats.
- **L'expressió** sincera i l'**escolta** activa.
- El **creixement personal** i el creixement de l'**equip**.





METODOLOGIA

- S'aporten **coneixements** per donar resposta a les situacions quotidianes que es volen transformar en l'àmbit de les relacions humanes.
- Es proposen **activitats vivencials** per desenvolupar **eines útils i pràctiques**.
- Es generen espais, per traslladar la **presa de consciència** al dia a dia 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.

