



## CURS -TALLER

### “Gestió de les emocions per a professionals de l’acció social”

**A càrrec de:** Xavier González Ruiz, educador social en l'àmbit penitenciari i formador de l'àmbit social i empresarial en temes d'habilitats socials, intel·ligència emocional i gestió del temps.

#### Objectius del curs:

- Augmentar el coneixement de les emocions: percebre i identificar emocions, clarificar emocions, i gestionar les emocions, tan les pròpies com les dels altres
- Capacitar al professional de regular eficientment les seves emocions davant la intervenció amb usuaris difícils;
- Capacitar al professional de gestionar les emocions negatives dels usuaris.
- Ensenyar a utilitzar el coneixement emocional per a millorar el treball en equip

**Destinatari/àries:** educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, mestres,... i en general al conjunt de professionals que treballen en l'acció socioeducativa.

**Durada:** 20 hores (adaptable a altres formats).

#### Continguts:

- Què són les emocions?
  - Explicació teòrica de les emocions i la seva funció adaptativa
  - Dinàmica coneixement emocional
  - Les emocions en la relació d'ajuda. Les emocions com a mitjà de comunicació

- Competències emocionals
  - Autoconsciència
  - Motivació
  - Empatia
  - Habilitats socials
  
- Autoregulació de les emocions
  - Emocions facilitadores i dificultadores de l'acte assistencial
  - L'estrès, el burnout i els mecanismes d'afrontament
  - Qüestionari d'estratègies
  - Simulació de situacions aportades pel assistents
  
- Fer front a la hostilitat
  - La ràbia i la ira com a emocions no mentalitzades
  - La gestió d'emocions entre iguals. Les reunions d'equip
  - Comunicant les emocions

**Metodologia:**

S'alternaran els continguts teòrics amb exercicis de participació que puguin afavorir la reflexió personal, afavorint el diàleg orientat a la construcció d'aprenentatges.

Es procurarà adaptar els continguts a les situacions concretes dels participants amb l'objectiu d'interioritzar i aplicar a la realitat allò après durant el curs.

