

Catàleg de Tallers i Formacions per l'Acció Comunitària

Enfortiment i empoderament



Curs	Durada
Foment de l'autoestima	10h
Optimisme en acció. Estratègies de positivisme pragmàtic	12h
Generar pensament positiu, humor i alegria	12h
Com construir objectius eficients	5h
Despertar la innovació: un taller per a ments inquietes	15h
Acompanyament al procés de dol	15h
Hàbits emocionals saludables i comunicació	15h
Intel·ligència emocional en acció	15h
Atenció sense tensió. Gestió emocional pel benestar personal	10h
Força Interna. Resiliència i adaptació en l'entorn	12h

Objectius

- **Crear un marc de referència** sobre l'autoestima i les seves causes i efectes.
- **Conèixer** què pot originar una baixa autoestima per tal de poder fer una autoavaluació i a través d'aquesta fer una reformulació d'un mateix.
- **Desenvolupar** eines per millorar l'autoestima.



Programa

1. L'autoestima

Causes i efectes

Reestructuració cognitiva de l'autoestima

2. La crítica patològica i com desarmar-la

3. Com fer una autoavaluació precisa

Llista de debilitats

Llista d'habilitats

Reformulació d'un mateix

4. Les distorsions cognitives

5. Eines per millorar l'autoestima

Fer peticions

Visualització



Durada: 10 hores

Optimisme en Acció. Estratègies de Positivisme Pragmàtic

Objectius

- **Desenvolupar una visió optimista i pragmàtica dels reptes:** Aprendre a abordar les dificultats amb una mentalitat positiva i realista, basant les decisions en el coneixement i l'evidència disponible.
- **Adoptar estratègies concretes per generar canvis positius:** Capacitar a les persones per traduir les seves idees optimistes en accions concretes que produeixin resultats tangibles, mitjançant l'aplicació del model de Mark Stevenson.
- **Potenciar la capacitat d'influenciar el teu entorn de manera positiva:** Aprendre a crear un impacte real en l'equip, organització o comunitat, utilitzant el positivisme pragmàtic com a eina de transformació.



Programa

1. Introducció al Positivisme Pragmàtic i el Model de Mark Stevenson

Què és el positivisme pragmàtic i com aplicar-lo per generar canvis reals.
El model de Mark Stevenson: combinar optimisme amb una visió realista per prendre decisions efectives i transformar els reptes en oportunitats.

2. Desenvolupar una Mentalitat Optimista i Pragmàtica

Com mantenir una actitud positiva davant la realitat i els reptes.
Estratègies per superar la negativitat i traduir l'optimisme en accions concretes orientades a resultats tangibles.

3. Solució de Problemes i Creació de Canvis Positius

Com abordar problemes i situacions complexes amb una perspectiva optimista i pràctica.
Aplicació de tècniques per resoldre conflictes i generar idees innovadores, tot mantenint un enfocament realista i eficaç.

4. Mantenir l'Optimisme Pragmàtic a Llarg Termini

Estratègies per mantenir la motivació i la positivitat davant els canvis i dificultats contínues.
Com crear hàbits i una cultura d'optimisme pragmàtic que impulsi el creixement personal en el temps.



Durada: 12 hores

Generar pensament positiu, humor i alegria

Objectius

- **Descobrir i practicar** els beneficis del Pensament Positiu.
- **Conèixer les bases** de la Dialèctica Positiva com a eina de comunicació saludable.
- **Aprendre a incorporar** hàbits que potenciïn el bon humor i el to emocional positiu.



Programa

1. La Psicologia Positiva com a marc de referència

2. Característiques de la dialèctica positiva

Com funciona el nostre cervell

L'autogestió emocional gràcies a l'ús de la dialèctica positiva

L'impacte emocional positiu amb l'interlocutor

3. Com construir estructures en la dialèctica positiva

Les sis claus bàsiques per la construcció de la dialèctica positiva

Dialèctica positiva vs. dialèctica negativa

Activitats pràctiques de comunicació amb dialèctica positiva

4. Conceptes d'humor i alegria

Els diferents tipus d'humor

Autoconeixement: amb quins tipus d'humor m'identifico?

Com potenciar més estils d'humor

Què és l'alegria. Com la manifestem. Com la podem potenciar



Durada: 12 hores

Com construir objectius eficients

Objectius

- **Aprendre a** construir objectius eficients i realistes.
- **Aprendre a** comprovar l'assoliment dels objectius.



Programa

1. Que són els objectius i les necessitats

2. Els 7 passos per a la formulació eficient d'uns objectius

3. Processos d'utilització de P.O.P.S.

4. Exemples pràctics de construcció d'objectius complexos d'assolir



Durada: **5 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

Despertar la innovació: un taller per a ments inquietes

Objectius

- **Donar a conèixer** les tècniques creatives i d'innovació bàsiques.
- **Entrenar-se i desenvolupar** les tècniques creatives i dinamitzar els processos innovadors.
- **Redescobrir** la creativitat i capacitat d'innovació amagada de l'alumnat.
- **Aplicar les tècniques** creatives i els processos d'innovació a la vida quotidiana.



Programa

1. Definició de creativitat i innovació

2. Els obstacles de la creativitat i la innovació

3. Com potenciar la creativitat i la innovació

Patrons culturals

Amics de la creativitat i la innovació

4. Tècniques emocionals per optimitzar la creativitat i la innovació

5. Introducció al pensament paral·lel

6. Tècniques creatives:

Tècniques de fer preguntes: tipologia de preguntes creatives

Tècnica d'inversió, de revisió de supòsits

Tècnica de revisió gràfica, de visualització

Tècnica de pluja d'idees

Tècnica cinètica analogies, morfologia forçada

Flor de lotus

Tècnica dels sis barrets de Bono

Tècnica Disney de PNL

7. La gestió de la innovació

8. Conclusions



Durada: 15 hores

Viure de manera sana el procés de dol

Objectius

- **Conèixer** la dimensió sociocultural de la mort.
- **Conèixer les eines** adients en el procés de dol.
- **Adquirir coneixements** sobre com acompanyar en la gestió del dol.
- **Aplicar principis de comunicació efectiva** en el nostre entorn per acompanyar en el dol.



Programa

1. El mite de la mort

El tabú de la mort. Tipus de creences entorn la mort a diferents cultures. El valor dels rituals.

2. El dol

Definició i característiques. Reaccions, mites i creences. Fases del procés de dol i mort. Trets de reaccions de pèrdua. El treball d'elaboració del dol.

Motius de fracàs en l'elaboració del dol.

Tipus de respostes a pèrdues

significatives i dols complicats. Aspectes individuals i familiars en el procés de dol.

3. Gestió i acompanyament del dol

Comunicació efectiva. Ajuda a les persones en dol o familiars de moribunds/es. La mort i la vellesa. Acompanyament a malalts/es terminals. Dol patològic. Determinants del dol. Tècniques d'acompanyament.

Preparació per la pèrdua. Explicar la mort a infants. Reaccions de famílies i infants. Literatura i cinema infantil sobre la mort.



Durada: 15 hores

Hàbits emocionals saludables i comunicació

Objectius

- **Prendre consciència** de la relació que hi ha entre la comunicació i la gestió emocional.
- **Desenvolupar** el concepte de salut emocional.
- **Identificar els elements** que afavoreixen l'autogestió emocional i incrementar la regulació emocional.
- **Conèixer** els factors de la comunicació que incrementen la consciència social.



Programa

1. Què és la salut emocional? Com saber com estar la nostra salut emocional. Beneficis per la persona i indicadors de salut emocional

2. Set consells per millorar la salut emocional: com posar-los en pràctica

3. Hàbits emocionals saludables

Com fer-nos responsables de les nostres emocions

Com adquirir hàbits saludables que resolguin les necessitats que ens expressa cada emoció
Reconeixement de les emocions dels altres i ara que en fem?

Estratègies d'hàbits saludables de reacció

4. Comunicació saludable

Definició i components de la comunicació sana

La comunicació empàtica: què és i que no és. Per què és tan saludable per la relació. Com conductualment portar-la a terme

La comunicació positiva amb els altres: impacte emocional i 6 elements claus per realitzar-la

5. Pràctiques de la gestió de les emocions pròpies i dels altres amb una bona comunicació

6. Conclusions

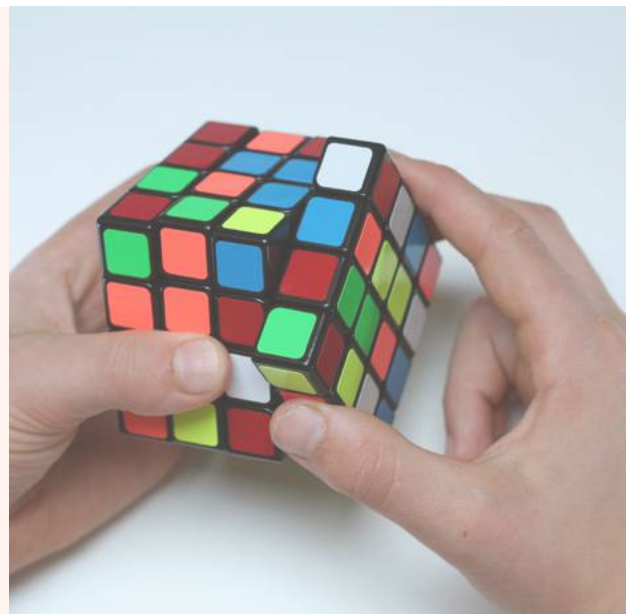


Durada: 15 hores

Intel·ligència emocional en acció

Objectius

- **Identificar i comprendre** l'impacte d'un repte personal sobre el qual aplicar Intel·ligència emocional.
- **Desenvolupar les competències i habilitats** d'intel·ligència emocional, de manera que quedin incorporades com a recursos personals a la finalització de la formació.



Programa

1. Els tres pilars de l'intel·ligència emocional en acció:

Prendre més consciència (estar al corrent de què fa)

Més intencional (actuar de la manera que desitja). Més decidit (fer les coses amb una raó)

2. Gestionar els sentiments i emocions:

Discriminant entre les dues coses

Utilitzant aquests coneixements per a dirigir els propis pensaments i accions

3. Passos per la intel·ligència emocional en acció:

Conèixer, escollir i actuar

4. L'impacte i el maneig de les relacions

Com augmentar el nivell d'efectivitat

5. Desenvolupar el benestar i augmentar la qualitat de vida

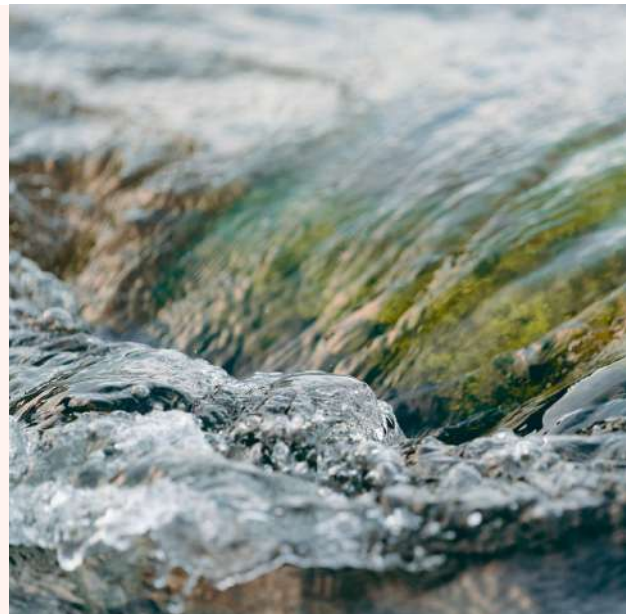


Durada: **15 hores**

Atenció sense tensió. Gestió emocional pel benestar personal

Objectius

- Crear un **espai de reflexió i presa de consciència** per part dels/les participants a fi d'identificar les situacions que es troben al seu dia a dia.
- Millorar les habilitats de **comunicació assertiva i afectiva**.
- Millorar les habilitats de **resolució de problemes i resolució de conflictes**.



Programa

1. Comunicació Assertiva i Afectiva

Conceptes bàsics de la comunicació assertiva

Habilitats de comunicació afectiva

Estratègies per escoltar activament i respondre de manera adequada

Pràctiques de comunicació assertiva en situacions difícils

2. Gestió emocional per a la prevenció de conflictes

Autoavaluació de l'estil d'abordatge de conflictes. Model Thomas & Kilmann

Estratègies per mantenir la calma: Empatia i escolta



Durada: **10 hores**

Força interna. Resiliència i adaptació en l'entorn

Objectius

- **Desenvolupar la resiliència per afrontar situacions de canvi constant.**

Aprendre a mantenir-se ferm/a davant dels reptes, aprofitant les adversitats com a motor de creixement i aprenentatge.

- **Fomentar la capacitat d'adaptació als canvis en l'entorn.**

Capacitar a les persones participants per respondre amb flexibilitat als canvis.

- **Potenciar una mentalitat proactiva davant la incertesa.**

Crear una mentalitat de creixement orientada a identificar oportunitats en lloc de dificultats, adaptant-se amb èxit a noves situacions i realitats.



Programa

1. Definició de resiliència i adaptabilitat: la seva importància en un entorn canviant

2. Com reconèixer i gestionar la resistència interna al canvi

3. Com desenvolupar una mentalitat flexible i estimular la creativitat per trobar solucions innovadores

4. Els passos per identificar oportunitats en moments de canvi

5. Tècniques per modificar les rutines i processos per adaptar-se ràpidament a noves situacions



Durada: 12 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com