

# Recursos pel desenvolupament emocional davant dels entorns complexos de Serveis Socials

## Objectius

- **Incorporar pautes i estratègies** de relació i comunicació per millorar la nostra salut mental i reduir els conflictes interpersonals.
- **Aprendre a identificar i gestionar** les emocions que apareixen en processos de canvi.
- **Adquirir estratègies** de cooperació amb l'equip de treball.
- **Desenvolupar habilitats comunicatives i emocionals** bàsiques per formular i acceptar crítiques.



## Programa

### 1. La salut mental davant dels entorns complexos

Què és, com la definim, com la reconeixem i com ens hi relacionem Estereotips i prejudicis

**2. Autocura dels professionals** Gestió emocional i relacional en entorns complexos Importància dels estils comunicatius per al desenvolupament emocional

**3. Estratègies i habilitats pel canvi** Flexibilitat i adaptabilitat Autogestió emocional davant dels canvis Creences limitants i possibilitadores El treball en equip: la cooperació

### 4. Eines comunicatives per a la formulació i acceptació de queixes

Objectius explícits i implícits de donar i rebre queixes Habilitats comunicatives bàsiques en les queixes Gestió emocional de les crítiques

### 5. Conclusions i pla de treball individual i d'equip



**Durada: 15 hores**

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)