

Catàleg equip i temps



Curs	Durada
Tècniques i estructures mentals per a la millora de la planificació en el treball	15h
Gestió de projectes	6h
Com construir objectius eficients en la teva feina	5h
Pautes per prioritzar	8h
Optimització de reunions	10h
La gestió de les interrupcions	8h
La importància de la relació interpersonal en els equips de treball	20h
Les 8 competències d'afrontament	15h

Curs	Durada
Eines per participar eficientment en l'equip de treball	15h
Cohesió d'equips	15h
Què apporto jo al grup de treball?	15h
Treball en xarxa i col·laboratiu	15h
Comunicació interpersonal i treball en equip	15h
Entrenar el pensament crític, creatiu i resolutiu	15h
Conflictes a l'equip de treball	15h

Experiència professional de Grup Sural Consultors



Generalitat de Catalunya

Departament de Presidència

Departament de Drets Socials

Departament de Salut

Departament d'Interior

Departament Empresa i Coneixement

Departament d'Economia i Hisenda

Departament d'Afers i Relacions
Institucionals i Exteriors i
Transparència

Departament Acció climàtica,
alimentació i agenda rural

Departament de Cultura

Departament de Justícia CEJFE

EAPC

EAPC Escola d'administració pública
de Catalunya Barcelona

EAPC Escola d'administració pública
de Catalunya Secció de Gestió de la
Formació en Alta Direcció

EAPC Escola d'Administració Pública
de Catalunya Delegació Girona

EAPC Escola d'administració pública de
Catalunya Delegació Lleida

EAPC Escola d'Administració Pública de
Catalunya Delegació Tarragona

EAPC Escola d'Administració Pública de
Catalunya Delegació Terres de l'Ebre

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiència professional de Grup Sural Consultors



Hospitals

Hospital Universitari Vall d'Hebron

Hospital Universitari de Bellvitge

Hospital Germans Tries i Pujol

Hospital de Tortosa Verge de la Cinta

Hospital General de l'Hospitalet.
Consorti Sanitari Integral

Hospital de Viladecans

Hospital de Figueres. Fundació Salut
Empordà

Serveis Sanitaris

Departament de Salut de la Generalitat
de Catalunya

Servei Català de la Salut (CatSalut)
Generalitat de Catalunya

Direcció d'Atenció Primària Barcelona
Ciutat. (ICS) Generalitat de Catalunya

Direcció Atenció Primària Girona (ICS)
Generalitat de Catalunya

Direcció d'Atenció Primària de Lleida (ICS)
Generalitat de Catalunya

Direcció d'Atenció Primària Catalunya
Central (ICS) Generalitat de Catalunya

Direcció d'Atenció Primària Metropolitana
Nord (ICS) Generalitat de Catalunya

Direcció d'Atenció Primària Metropolitana
Sud (ICS) Generalitat de Catalunya

Centre Sanitari del Solsonès

Gestió de Serveis Sanitaris

Institut d'Assistència Sanitària (IAS)

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiència professional de Grup Sural Consultors



Organismes públics

Agència Tributaria de Catalunya
Area Metropolitana de Barcelona
Barberà Promoció
Centre d'Empreses Can Peixauet
Consorti de Benestar Social del Ripollès
Consorti de Serveis Socials de Barcelona
CTTI Centre de Telecomunicacions i Tecnologies de la Informació
Barberà Promoció
Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions
Institut Català de les Empreses Culturals (ICEC)
Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT)
Institut Municipal de Serveis Socials
XALOC Xarxa Local de Municipis de la Diputació de Girona

Diputacions

Diputació de Barcelona
Diputació de Lleida
Diputació de Tarragona

Universitats

Universitat Autònoma de Barcelona
Universitat de Barcelona
Universitat de Girona
Universitat de Lleida
Universitat Pompeu Fabra
AGAUR Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca
CSUC Consorci de Serveis Universitaris de Catalunya
Fundació Privada Institut de FC de la UB. IL3-UB

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiència professional de Grup Sural Consultors



Ajuntaments

Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de Lleida

Ajuntament de Terrassa

Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat

Ajuntament de Granollers

Ajuntament de Mataró

Ajuntament de Vilanova

Ajuntament de Cerdanyola del Vallès

Ajuntament Caldes de Montbui

Ajuntament de Blanes

Ajuntament de Castellar del Vallès

Ajuntament de Polinyà

Ajuntament de Sant Vicenç dels Horts

Ajuntament Premià de Dalt

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Tècniques i estructures mentals per a la millora de la planificació en el treball

Objectius

- **Incrementar l'autoconeixement** professional sobre la pròpia relació amb la gestió del temps.
- **Aplicar estratègies** d'organització del treball que potenciïn l'eficàcia i la productivitat.
- **Identificar i reestructurar** creences limitants sobre la gestió del temps i la planificació.
- **Aprendre a aplicar tècniques de Programació Neurolingüística (PNL)** per a la millora de la planificació i gestió del temps.



Programa

1. Planificació i l'organització com a hàbit.

Tenim aquest hàbit?

Què és planificar? Què és programar?

Planificació eficaç del temps

Efectes d'una bona planificació

2. Com gestionem el nostre temps: el temps com a recurs finit i administrable

Principis i lleis del temps: captadors de la nostra atenció

Característiques del temps

3. Pautes per prioritzar

Distinció entre el concepte d'urgència i el concepte d'importància: Matriu

Eisenhower

4. «Els lladres» del temps

Els lladres del temps i la seva gestió

Tractament dels lladres del temps

5. Tècniques de PNL per a la millora de la planificació i gestió del temps

Anàlisi de metaprogrames individuals

Línies de temps en PNL

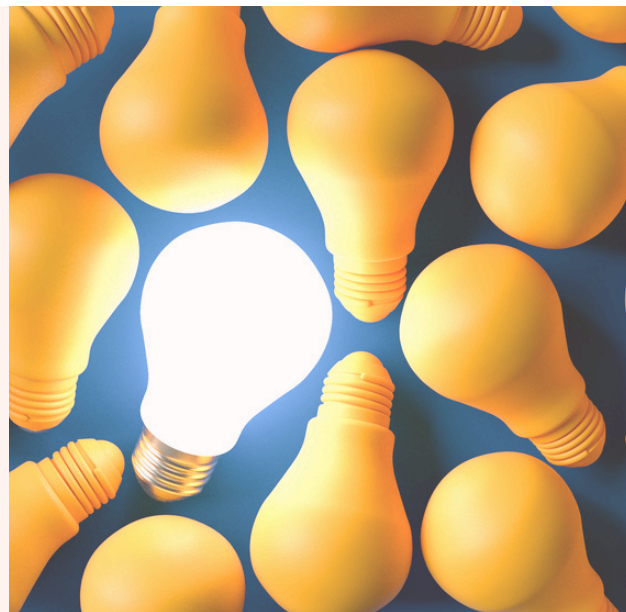
Visualització creativa per a l'organització (imatges mentals)



Durada: 15 hores

Objectius

- **Adquirir coneixements bàsics** de gestió de projectes per aplicar-los en qualsevol entorn professional, independentment del rol.
- **Aprendre a planificar i organitzar** tasques, temps i recursos de manera eficient per garantir l'èxit d'un projecte.



Programa

1. Introducció a la gestió de projectes

Què és un projecte?

El triangle de condicionants: temps, abast i recursos

El cicle de vida d'un projecte: iniciació, planificació, implementació i tancament.

2. Planificació i organització del treball

Com identificar correctament el problema o oportunitat

Com definir objectius clars i assolibles (SMART).

Assignació de responsabilitats

Tècniques de priorització - Matriu

Eisenhower

3. Gestió de recursos

Identificació i planificació de recursos

Optimització de recursos disponibles

4. Comunicació en la gestió de projectes

Comunicació efectiva en projectes.

Com fer reunions útils i informes de seguiment.



Durada: **6 hores**

Com construir objectius eficients en la teva feina

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



627 412 052

www.grupsural.com

Objectius

- **Revisar i millorar** la priorització de la feina per treballar de manera més eficient.
- **Comprendre i distingir** els conceptes d'urgència i importància per prioritzar amb criteri.



Programa

1. Com prioritzo jo?

2. Què és prioritzar?

L'activitat de prioritzar

La gestió racional de les prioritats i la

gestió emocional de les prioritats

Estils comunicatius

3. La planificació com a estratègia clau per prioritzar

4. Definir objectius

5. Fixar prioritats

Eficàcia i eficiència laboral

Mètode ABC de classificació i priorització

Matriu d'Eisenhower

6. Programar les tasques

7. Conclusions i pla de treball



Durada: 8 hores

Objectius

- **Aprendre tècniques i eines** per tal d'optimitzar la conducció de les reunions, incrementant el nivell de satisfacció dels participants i l'efectivitat del treball realitzat.
- **Identificar** els aspectes que afavoreixen l'eficàcia d'una reunió.



Programa

1. Som conscients de què no funciona de les reunions i per què?

Causes més comunes d'insatisfacció respecte a les reunions

2. Totes les reunions són iguals?

Conveniència d'una reunió. Tipus i objectius. Requisits d'eficàcia.

3. La preparació de la reunió

Organització i convocatòria

4. Nivell socioemotiu i la comunicació en la reunió

El moderador i la gestió de les relacions conflictives

Estratègies per potenciar la participació

Rols dels participants

5. Tècniques per optimitzar les reunions

Metaplan i reunions delegades

6. Conclusions

Pla de millora i aprenentatges

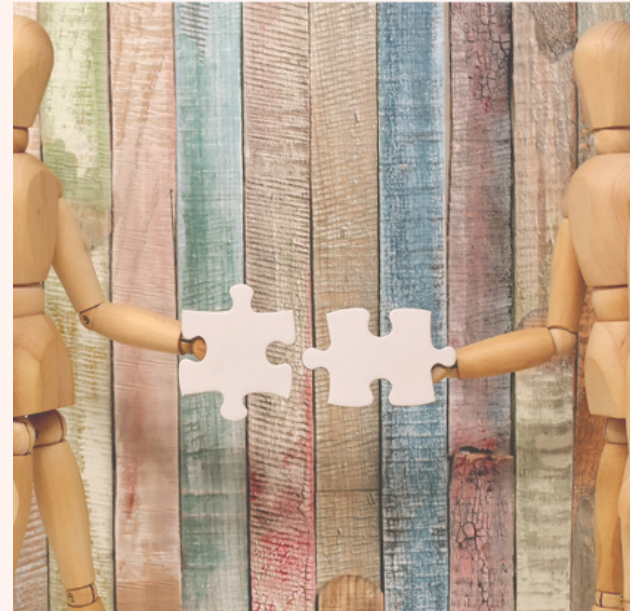


Durada: 10 hores

La gestió de les interrupcions

Objectius

- Gestionar proactivament les interrupcions per obtenir un temps de treball de qualitat.
- Desenvolupar un pla individual de treball per gestionar les interrupcions.



Programa

1. Diferències entre interrupcions productives i improductives
2. Factors que influeixen en el nombre d'interrupcions
3. Tipologia (internes, externes i autointerrupcions)
4. Estratègies per gestionar les interrupcions
5. Tècniques assertives
6. Comportaments proactius
7. Creences limitants
8. Tècniques de negociació per gestionar les interrupcions
9. Pla de treball personal



Durada: **8 hores**

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

La importància de la relació interpersonal en els equips de treball

Objectius

- **Adquirir recursos d'anàlisi i d'actuació** per potenciar l'eficàcia dels equips de treball mitjançant la millora de les relacions interpersonals dels membres de l'equip.
- **Aprendre a potenciar l'eficiència i eficàcia dels equips de treball** basada en les relacions de confiança, cooperació i una comunicació de qualitat.



Programa

1. La importància de la corresponsabilitat en els objectius. Com fer-ho per desenvolupar-ho.

2. Quin nivell de comunicació tenim en les relacions interpersonal, indicadors i pautes comportaments de millora

3. Sumar gràcies a les diferències. De la competència a la cooperació

4- Com establir relacions de confiança

5- Eines pràctiques per potenciar i donar valor a l'aprenentatge mutu



Durada: 20 hores

Les 8 competències d'afrontament

Objectius

- **Desenvolupar la consciència** de la necessitat de desenvolupar de manera proactiva els 8 conceptes claus d'afrontament
- **Oferir eines d'autoconeixement** respecte les competències d'afrontament
- **Practicar activitats** per reconèixer la interrelació existent entre les 8 competències d'afrontament



Programa

1. Les competències d'afrontament, quines son i com es relacionen i com es potencien entre elles:

- Responsabilitat
- Iniciativa
- Gestió de l'estres
- Creativitat
- Negociació
- Organització
- Adaptabilitat
- Resolució

2. Autoconeixement: en quin punt estem respecte a les competències d'afrontament

3. Com podem desenvolupar les nostres competències de desenvolupament

4. Pla personal de desenvolupament



Durada: **15 hores**

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Eines per participar eficientment en l'equip de treball

Objectius

- **Prendre consciència** de l'equip com una entitat a cuidar.
- **Tenir una visió** sistèmica dels nostres equips.
- **Adonar-nos** de com interactuem amb l'equip.
- **Reconeixement** de les pròpies aportacions als nostres equips de treball.
- **Descobrir** els beneficis del treball en equip.
- **Adquirir estratègies** per transformar les diferències en valor afegit.



Programa

1. Descripció dels conceptes d'equip i de grup

2. Enfocament sistèmic dels equips

3. Estratègies competitives i cooperatives

4. La importància de l'autoconeixement: Insights i projeccions en les interaccions humanes

5. La identificació i la cura de les necessitats dels equips

6. Les diferències i el conflicte en benefici del creixement de l'equip

7. Equips resilients

8. Resolució de casos reals



Durada: **15 hores**

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



627 412 052

www.grupsural.com

Objectius

- **Fomentar** el sentiment de pertinença a l'equip de treball.
- **Subratllar** la importància del treball homogeneïtzat.
- **Eines** per relacionar-se davant les pressions d'altres agents.
- **Adaptabilitat i flexibilitat** davant el canvi.



Programa

1. Què vol dir treballar en equip? Què vol dir formar part a l'equip?

Diferències entre grup i equip: fem feina en la mateixa línia? Actuem amb les mateixes tècniques i procediments?

El treball en equip, com aconseguir tenir impacte com equip: valors i objectius compartits

L'equip com a sistema: Les lleis sistèmiques: pertinença, ordre i equilibri

2. La comunicació dins els equips

Els diferents estils de comunicació
Com influeixen les emocions en la comunicació

Eines per comunicar-nos millor: l'assertivitat i l'empatia.

3. La gestió de les diferències i els conflictes

El conflicte: posicions o interessos
Estratègies competitives i col·laboratives

Els estils d'afrontar el conflicte

Habilitats bàsiques de negociació per resoldre conflictes.

4. La gestió dels canvis

Les fases del canvi

Les reaccions en els processos de canvi

Les creences i les emocions davant els canvis.



Durada: 15 hores

Què apporto jo al grup de treball?

Objectius

- **Prendre consciència de l'equip** com una entitat a cuidar.
- **Tenir una visió sistèmica** dels nostres equips.
- **Adonar-nos de com interactuem** amb l'equip.
- **Reconeixement** de les pròpies aportacions als nostres equips de treball.
- **Descobrir els beneficis** del treball en equip.
- **Adquirir estratègies** per transformar les diferències en valor afegit.



Programa

1. Descripció dels conceptes d'equip i de grup

2. Enfocament sistèmic dels equips

3. Estratègies competitives i cooperatives

4. La importància de l'autoconeixement: Insights i projeccions en les interaccions humanes

5. La identificació i la cura de les necessitats dels equips

6. Les diferències i el conflicte en benefici del creixement de l'equip

7. Equips resilients

8. Resolució de casos reals



Durada: 20 hores

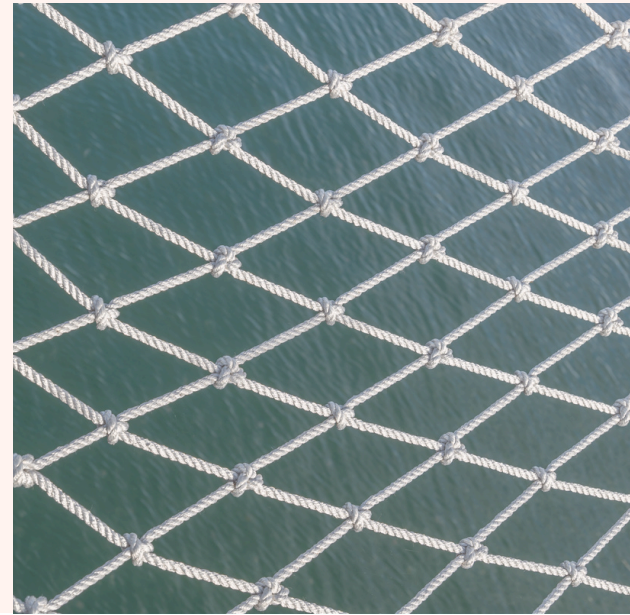
grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Treball en xarxa i col·laboratiu

Objectius

- **Conèixer** les característiques del treball en equip en xarxa i relacional.
- **Aconseguir** la cooperació, el consens i el compromís.
- **Promoure** l'ús de tècniques i mètodes que facin més eficient la relació amb els seus superiors, i amb els iguals.
- **Fomentar** les habilitats personals per aprendre a treballar d'una manera participativa, cooperativa i cohesionada amb el teu equip per la consecució dels objectius de l'equip.



Programa

1. El treball col·laboratiu i el treball en equip: Diferències

2. Cultura organitzacional que facilita el treball col·laboratiu

Economies d'escala
Estructures organitzatives horitzontals i lideratges
Propòsit corporatiu

3. Dinàmiques de la construcció del compromís, competència i cooperació en l'equip

4. Eines que afavoreixen el treball col·laboratiu

Design thinking
Dinàmica d'intervisió

5. Com desenvolupar pactes viables

6. Resolució de casos pràctics i pla de treball



Durada: 15 hores

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

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Comunicació interpersonal i treball en equip

Objectius

- **Analitzar** l'estil comunicatiu propi.
- **Conèixer les estratègies** que ajuden a millorar la comunicació interpersonal dins d'un equip i entre diferents equips de treball.
- **Ser capaç de** reconèixer i analitzar els estils comunicatius dels membres de l'equip per millorar la qualitat del treball conjunt.
- **Elaborar un pla individual** d'aplicació dels aprenentatges del taller a la realitat professional.



Programa

1. Autoconeixement de l'estil comunicatiu

2. La importància de la comunicació en el treball d'equip

Definició d'intel·ligència emocional. Origen de la intel·ligència emocional

Les 5 habilitats pràctiques d'intel·ligència emocional, com es desenvolupa, com millorar les nostres relacions a partir dels principis de la intel·ligència emocional

3. Habilitats comunicatives pel desenvolupament de l'estil comunicatiu:

L'assertivitat com a eina de comunicació interna i externa: Què vol dir comunicar-se? Tipus de comunicació, assertivitat, la forma d'intercomunicació, tècniques assertives, estratègies de bloqueig, mètode d'entrenament assertiu

La reformulació i el Feedback

La comunicació no verbal i el diàleg intern

4. L'empatia a l'hora de treballar en equip

Què és l'empatia? L'empatia com a mitjà per obtenir resultats, neurones mirall

5. Actituds individuals enfront d'actituds grupals. Anàlisi interacció de R.I Bales

6. Pla de treball individual



Durada: 15 hores

Entrenar el pensament crític, creatiu i resolutiu

Objectius

- **Reconèixer les distorsions** que es produeixen en la «construcció» de la nostra objectivitat/ subjectivitat.
- **Adquirir recursos** per realitzar de forma eficient un procés d'anàlisi i de presa de decisions.
- **Conèixer** els mecanismes cognitius i emocionals que interfereixen en la nostra capacitat d'anàlisi i de crítica.



Programa

1. La construcció de la realitat: la percepció humana

Mecanismes de la percepció humana i rol en la construcció del nostre comportament
Actituds bàsiques per l'ampliació i flexibilització del nostre mapa perceptiu

2. Components del pensament

Funcions de les creences
Distorsions cognitives
Desenvolupar la capacitat de la reconstrucció cognitiva

3. Anàlisis de problemes

Identificació del problema: causes i conseqüències
Tipologia i descripció dels problemes
Visió sistèmica dels problemes

4. Del pensament crític al pensament visionari

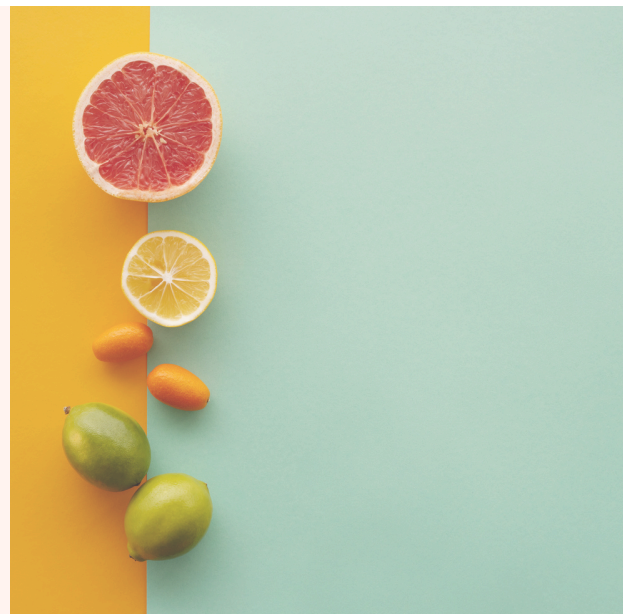
Construcció de visions i imatges de solució:
La generació d'alternatives
El disseny de l'impacte i la influència que es vol aconseguir
Potenciar les relacions personals i professionals com a part de l'escenari de solució



Durada: 15 hores

Objectius

- **Interpretar, examinar i distingir** competències emocionals per afrontar els conflictes dins l'equip de treball.
- **Descobrir, practicar i integrar** eines que es poden fer servir per a resoldre els conflictes dins l'equip de treball.



Programa

1. El conflicte i com ens condiciona

Com afrontem el conflicte?

Quin és el seu perfil?

Impacte emocional de com afrontem el conflicte

Identificar estratègies que poden ajudar a abordar-lo positivament

La gestió emocional davant dels conflictes

2. L'empatia i l'escolta activa

Concepte d'empatia

Com demostrar l'empatia?

Aspectes bàsics de l'empatia

Obstacles per desenvolupar l'empatia

Incrementar la nostra empatia cap als altres

3. La comunicació assertiva i no violenta

La percepció. Bases de la comunicació. El seu

procés. Els estereotips

Les claus de la comunicació

El guanyar-guanyar

4. La resolució de conflictes i el seu impacte en els equips segons el model de Patrick

Les cinc disfuncions d'un equip



Durada: 15 hores