

Propostes de formació 2026 per a les persones professionals de l'IMSS

Curs

Cultivar el pensament positiu i l'humor com a eines d'acompanyament social

Tenim poc temps: construïm objectius eficients pel treball eficient amb les persones usuàries.

Habilitats cognitives per a professionals socials: pensament crític, creatiu i orientat a solucions.

Innovació en l'acció social: estratègies creatives per a reptes complexos.

Autocura i gestió emocional per a professionals de l'àmbit social.

Acompanyar el dol des dels Serveis Socials: eines per a una intervenció respectuosa i empàtica.

Resiliència professional: recursos per afrontar l'estrès i el canvi en el context social.

Escolta, empatia i assertivitat per una comunicació no violenta en l'atenció social.

Millora de la comunicació amb PNL en entorns d'intervenció social.

Gestió de la crítica i retroalimentació en l'àmbit dels Serveis Socials.

Decisions amb criteri: eines resolutives per a l'acció social

Cultivar el pensament positiu i l'humor com a eines d'acompanyament social

Objectius

- **Descobrir i practicar** els beneficis del Pensament Positiu en la intervenció social.
- **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 en la vida laboral.



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/a

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

5. Pràctiques aplicables al món laboral

Tenim poc temps: construïm objectius eficients pel treball eficient amb les persones usuàries.

Objectius

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



Programa

1. Què són els objectius i les necessitats?

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

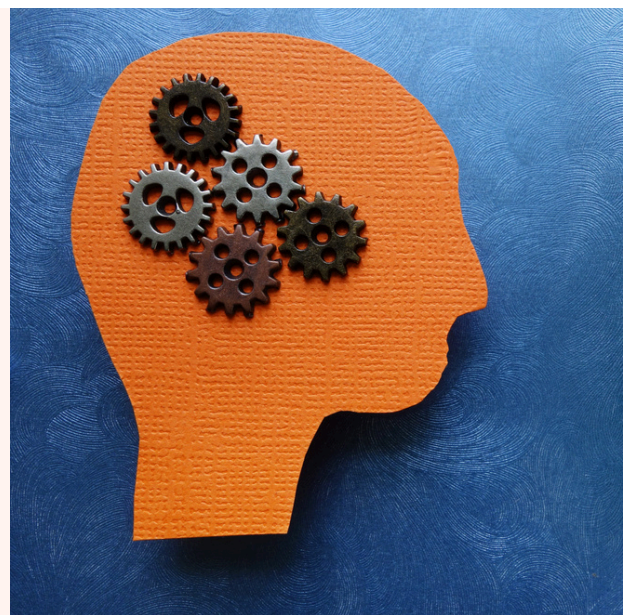
3. Processos d'utilització de P.O.P.S.

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

Habilitats cognitives per a professionals socials: pensament crític, creatiu i orientat a solucions

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

Innovació en l'acció social: estratègies creatives per a reptes complexos

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 feina 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 de les organitzacions

Patrons culturals

Amistats 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

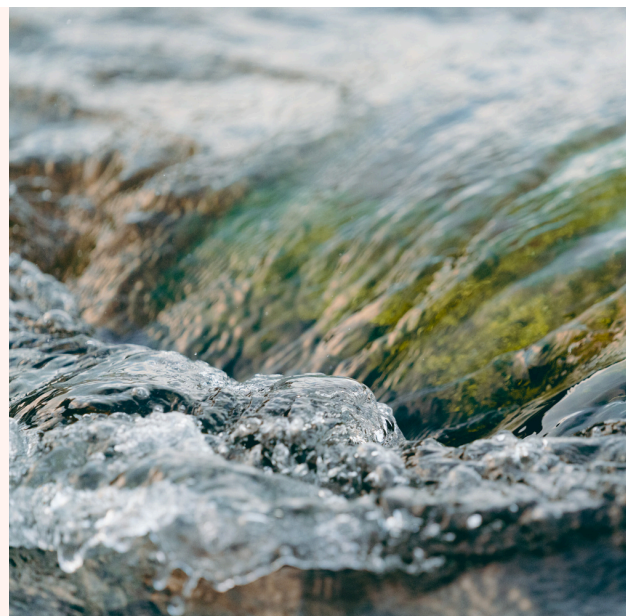
7. La gestió de la innovació en el lloc de treball

8. Conclusions

Autocura i gestió emocional per a professionals de l'àmbit social

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 en l'atenció a la clientela** 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: queixes i reclamacions

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

Acompanyar el dol des dels Serveis Socials: eines per a una intervenció respectuosa i empàtica

Objectius

- **Conèixer** la dimensió sociocultural de la mort.
- **Reconèixer** la importància del personal assistent en els processos de dol.
- **Conèixer les eines** adients en cada cas.
- **Adquirir coneixements** sobre les intervencions específiques a nivell de pacient i família.
- **Aplicar** principis de comunicació efectiva.



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. L'atenció al dol

Comunicació efectiva. Actitud professional davant el dol. Ajuda a les persones en dol o familiars de moribunds/es. La mort i la vellesa. Acompanyament de la persona professional a malalts/es terminals. Por tridimensional: cuidador/a, malalt/a i familiars. Dol patològic. Determinants del dol. Tècniques d'intervenció. Preparació per la pèrdua. Dispositius d'intervenció: justificació de les teràpies de grup. Objectius, planificació i estructura dels grups de teràpia. Explicar la mort a infants. Reaccions de famílies i infants. Literatura i cinema infantil sobre la mort

Resiliència professional: recursos per afrontar l'estrès i el canvi en el context social

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 corporatiu.**

Capacitar a les persones participants per respondre amb flexibilitat als canvis organitzatius, tecnològics i mercantils, mantenint un alt rendiment i motivació.

- **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.

Escolta, empatia i assertivitat per una comunicació no violenta en l'atenció social

Objectius

- **Comprendre les eines** de la Comunicació No Violenta i aplicar-la en la nostra manera de comunicar-nos.
- **Detectar** els judicis que poden interferir en la nostra comunicació.
- **Trobar estratègies** per satisfer les nostres necessitats i les de les altres persones.
- **Prevenir** conflictes i/o situacions violentes



Programa

1. Suposicions i intencions de la Comunicació No Violenta (CNV).

CNV què?
CNV Qui?
CNV per a què?

2. Els quatre passos de la CNV.

Observació dels fets sense avaluar
Identificació i expressió dels sentiments
Identificació i expressió de les necessitats
Formulació de la petició

Gestió de la crítica i retroalimentació en l'àmbit dels Serveis Socials

Objectius

- **Aprendre a** donar informació, donar opinió, exposar necessitats i sentiments, comunicar decisions, formular crítiques, acceptar crítiques, respondre col·laborativament a les crítiques i acceptar els compliments i les valoracions positives.
- **Discriminar** les ocasions en les quals l'expressió personal és important i adequada.
- **Adquirir recursos** per la gestió emocional en el procés de rebre i de donar crítiques.
- **Expressar sentiments** o desitjos positius i negatius d'una forma eficaç sense negar o desconsiderar les altres persones i viure-ho bé.



Programa

1 Introducció: els objectius explícits i implícits de donar i rebre crítiques

2. Discriminar entre donar informació, donar opinió, exposar necessitats i sentiments, comunicar decisions, formular crítiques, acceptar crítiques, respondre col·laborativament a les crítiques i acceptar els compliments i les valoracions positives

3. Reconeixem totes les crítiques? Com es manifesten les crítiques implícites que cal acceptar i respondre

El silenci a les reunions i a les situacions informals. El no acompliment de la tasca. "La queixa", "El bui", l'oblit, la no presència. La manca d'acceptació del Rol professional o de la jerarquia

4. La gestió de les autocrítiques

5. Exercici de formulació de crítiques

Anàlisi de crítiques ineficients i propostes de crítiques ben formulades

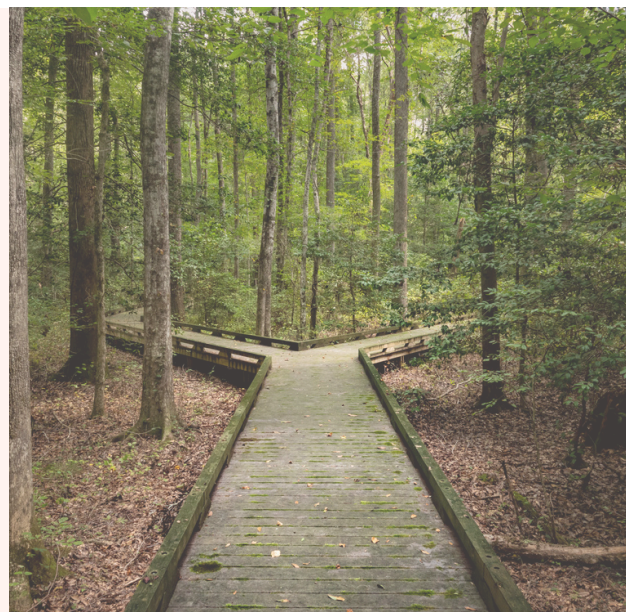
6. La gestió de les crítiques en què estem en desacord

7. Conclusions: autoconeixement, objectius, estratègies, models comunicatius i pla de treball

Decisions amb criteri: eines resolutives per a l'acció social

Objectius

- **Desenvolupar una actitud proactiva i crítica** en la presa de decisions.
- **Diagnosticar i analitzar problemes** de manera estructurada i objectiva.
- **Aplicar i fer seguiment** de decisions de manera eficient i preventiva.



Programa

1. Fonaments de la presa de decisions

Què és una decisió?

Actituds reactives vs. actituds proactives en la presa de decisions.

Decisions individuals vs. decisions col·laboratives.

2. Diagnosi i anàlisi de problemes

Fases del procés de resolució de problemes

Evitar el risc de resoldre bé un problema incorrecte.

Tècniques per identificar el problema real: pensament crític i anàlisi causal.

Comprensió de les relacions causa-efecte.

3. Estratègies de resolució de problemes

Com ampliar opcions de solució i evitar biaixos.

El pensament sistèmic en la resolució de problemes.

Models de presa de decisions: el model Vroom-Jago.

Tècniques creatives per generar alternatives: brainstorming, SCAMPER, anàlisi DAFO.

4. Execució i control de les decisions

Factors clau en l'aplicació d'una decisió.

Gestió del canvi i resistències en la implementació de solucions.

Mecanismes de control i seguiment per detectar errors i aplicar accions correctives.

La negociació col·laborativa en la resolució de conflictes.