

U1184 TÈCNIQUES DE REGULACIÓ PER AFRONTAR LA INCERTESA

PROFESSORAT:

Oriol Güell Custodio, psicòleg i formador

OBJECTIUS:

1. Conèixer com funciona el nostre sistema de regulació emocional.
2. Saber quins són els factors més importants per sentir-se bé.
3. Conèixer, entendre el funcionament algunes eines d'autoregulació i practicar-les.

CONTINGUTS:

1. La dinàmica dels fenòmens afectius. El sistema intern de regulació. El sistema nerviós autònom. Branca simpàtica i parasimpàtica. Lluita-fugida versus repòs-digestió. El cicle natural de les emocions.
2. Allò que necessitem per estar bé. Estructural i relacional. Els pilars del benestar personal.
3. Estratègies per estar bé: gestió d'emocions i sentiments. Parlar-ne, parlar-se, distreure's. Humor. Mindfulness, meditació, Jacobson.
4. La regulació dels estats interns. Característiques. La capacitat de l'organisme per regular-se. Principis bàsics de funcionament. Funcionament òptim i disfuncional.
5. Laringe i cordes vocals. La veu, el cant. El cor. La coherència cardíaca. Eines al mercat.
6. Pulmons. Respiració. Exercicis respiratoris.
7. Relacions socials que sumen.
8. Pla individual de treball.

METODOLOGIA:

Magistral altament participativa. Es combinaran les explicacions amb algunes dinàmiques breus, es donarà espai per la reflexió i el treball individual, es fomentarà la participació dels assistents a través de la veu i del xat.

Durada: 9 hores

Lloc: On line mitjançant la plataforma BB Collaborate.

Data: 10, 15 i 17 de desembre de 2020

Horari: de 9:00 h a 12:00 h

Inscripció: Telemàticament omplint el formulari que apareix en aquest enllaç:

<http://www.formacioprofessorat.udl.cat/upu/activitats.php>

Observacions:

Nombre mínim i màxim d'inscrits: 15

Material necessari per seguir el curs: Ordinador amb càmera i micròfon.