

PU22 TÈCNiques DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS, ELS SENTIMENTS I L'ESTRÈS

PROFESSORAT

Oriol Güell Custodio, psicòleg i formador

OBJECTIUS

1. Conèixer com funciona el nostre sistema de regulació emocional.
2. Saber com atendre emocions i sentiments.
3. Conèixer el concepte d'estrès i la seva dinàmica.

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. Rendiment, benestar i la banda d'activació òptima.
2. Fenòmens afectius: emocions i sentiments.
3. Por, ràbia, alegria. El cicle natural de les emocions. El cervell que sent i el cervell que pensa. Gestió de les emocions. La importància d'escoltar les emocions. Estratègies per estar bé: gestió d'emocions i la impulsivitat. Gestionar els sentiments. Parlar-ne, parlar-se.
4. Els sentiments. Hemisferi dret i hemisferi esquerra. Escoltar els sentiments.
5. Concepte d'estrès.
6. Les bases del benestar personal. Estructural i relacional.

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.

Per superar el curs cal assistir al 80% de les sessions.

Durada: 8 hores

Lloc: Curs en línia amb la plataforma Teams

Data: 21 i 23 de novembre de 2023

Horari: de 9:00 a 13:00 h

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

<http://www.fpu.udl.cat/ca/activitats/index/>

Observacions:

Nombre màxim d'assistents: 15

Aquesta activitat no es durà a terme si no hi ha un mínim de 15 persones inscrites.