

Gestió emocional per al benestar a les organitzacions

(CPP 2024-2025)

Descripció

A la feina, sovint ens trobem en situacions delicades i conflictes interpersonals en què les emocions estan a flor de pell. En aquests moments, és habitual sentir-se desbordat per emocions com l'ansietat, la frustració o l'estrès. Per gestionar aquests reptes, necessitem competències que van més enllà de la preparació tècnica, com ara la capacitat de gestió emocional. Saber gestionar les emocions et permetrà sentir-te millor tant amb tu mateix/a com amb els altres, millorant el teu benestar i afavorint un clima laboral més positiu.

A qui va dirigit

El curs va dirigit a qualsevol professional interessat/da en millorar la seva capacitat de gestió emocional, el propi benestar i el benestar social (al seu entorn laboral, entre les seves amistats, família, etc).

Metodologia

Aquest curs combina conceptes teòrics amb recursos pràctics. Es tracta d'una formació teòrica, pràctica i vivencial. Es realitzaran breus explicacions amb activitats per fomentar el desenvolupament dels estudiants.

La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Esther Garcia Navarro: Doctora en ciències de l'educació per la Universitat de Barcelona amb l'especialitat en intel·ligència emocional. És directora del postgrau i el màster en Educació Emocional de la Universitat de Barcelona.

Programa

En aquest taller treballarem:

- Com ens afecten determinades situacions professionals.
- Què és i què no és la gestió emocional.
- Com gestionar emocions com l'estrès, la ira o la frustració.
- La relació entre emoció, pensament i comportament.
- La diferència entre reacció i resposta emocional.
- Tècniques de regulació emocional que permetin general un clima laboral més agradable i treballar amb més benestar.
- Com generar un clima emocional més agradable i positiu.

Durada i calendari

El curs té una durada de **8 hores**, que es desenvoluparan dues sessions de 4 hores a la Universitat d'Andorra d'acord amb el calendari següent:

- **Dilluns 5 i dimarts 6 de maig** del 2025 de 16 h a 20 h.

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del seminari obtindran un Certificat d'assistència.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 35, fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 35 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 21 d'abril del 2025.

Matrícula: fins al 28 d'abril del 2025.

Preu: 145 euros. Aquest preu representa el 80% del cost de la matrícula, donat que Creand Fundació en finança el 20% restant. Els estudiants de formació reglada, el personal de la Universitat d'Andorra i els *Alumni* tenen un descompte en la matrícula del 92,5%.

[Formulari de preinscripció](#)

Més informació

Universitat d'Andorra

Plaça de la Germandat, núm. 7

AD600 Sant Julià de Lòria

Tel.: +376 743 000

A/e: seminaris@uda.ad

Web: <http://www.uda.ad>

