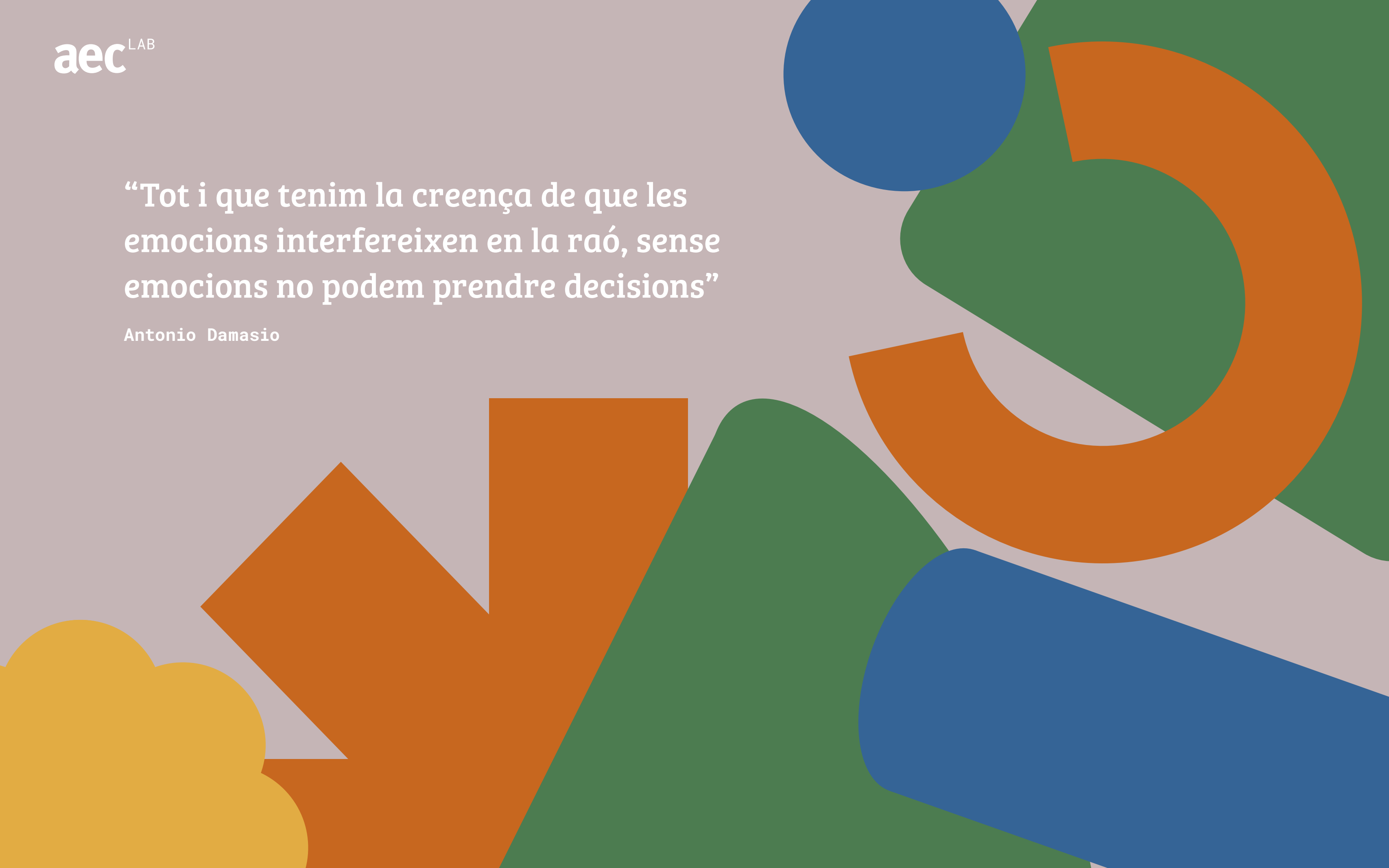


Del lideratge emocional a la resolució de conflictes



“Tot i que tenim la creença de que les emocions interfereixen en la raó, sense emocions no podem prendre decisions”

Antonio Damasio



Per què aquesta formació?



Aquest taller teòrico-pràctic convida als participants a comprendre el concepte de lideratge emocional amb l'objectiu de desenvolupar habilitats per gestionar eficaçment les emocions dins els equips de treball. Es busca generar un pla d'acció que permeti als participants portar a la pràctica la gestió de les emocions en l'entorn laboral.

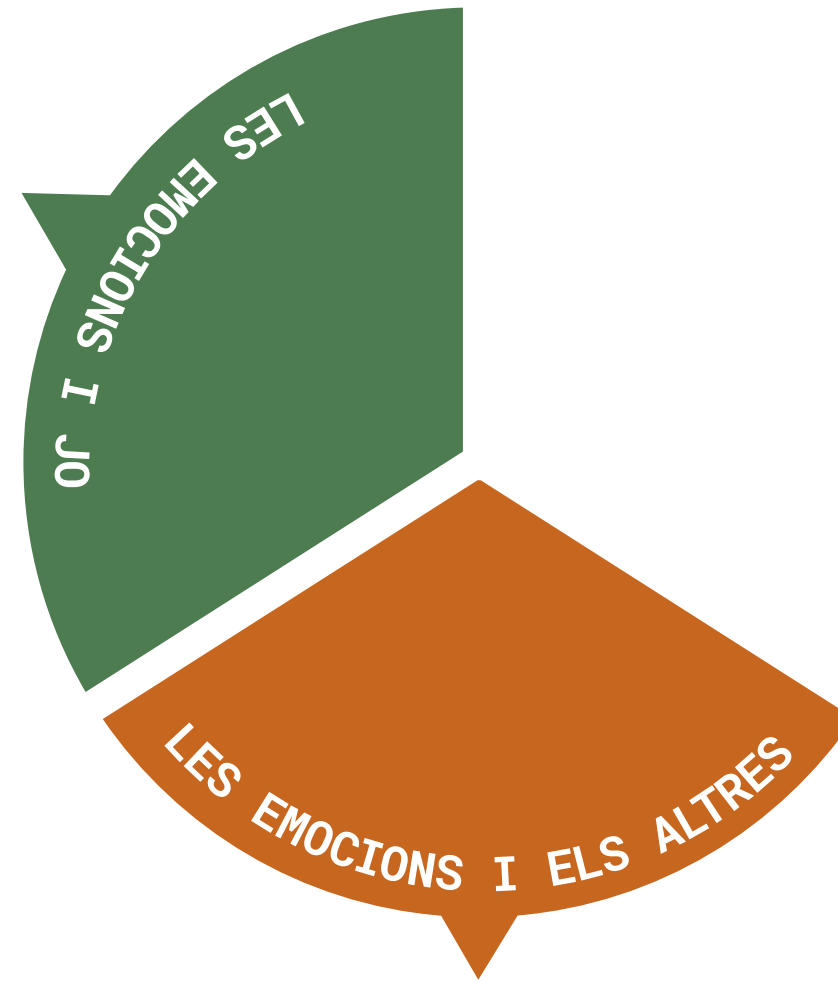
Les sessions giren al voltant de tres eixos:

S'exploraran les problemàtiques habituals en relació als equips, i l'impacte dels estats emocionals en el rendiment professional, el clima laboral i la qualitat de vida. A partir d'aquí analitzarem els avantatges de ser emocionalment intel·ligent, a través de conceptes com l'assertivitat, l'autoconfiança, l'autoconcepte i l'autoestima i es plantejarà un pla d'acció personal i de compromís.



Les sessions giren al voltant de tres eixos:

S'exploraran les problemàtiques habituals en relació als equips, i l'impacte dels estats emocionals en el rendiment professional, el clima laboral i la qualitat de vida. A partir d'aquí analitzarem els avantatges de ser emocionalment intel·ligent, a través de conceptes com l'assertivitat, l'autoconfiança, l'autoconcepte i l'autoestima i es plantejarà un pla d'acció personal i de compromís.



Desenvoluparem la intel·ligència social, analitzant com ens relacionem amb els altres i la nostra capacitat d'influir-los positivament i empatitzar. També explorarem toxines en un equip (crítica, culpabilització, estar a la defensiva, cinisme, blindatge, etc.) i veurem antídots i pautes explicatives per transformar-los tals com l'escolta, les converses poderoses, el *feedback*, etc.

Les sessions giren al voltant de tres eixos:

S'exploraran les problemàtiques habituals en relació als equips, i l'impacte dels estats emocionals en el rendiment professional, el clima laboral i la qualitat de vida. A partir d'aquí analitzarem els avantatges de ser emocionalment intel·ligent, a través de conceptes com l'assertivitat, l'autoconfiança, l'autoconcepte i l'autoestima i es plantejarà un pla d'acció personal i de compromís.



Adquirirem habilitats per gestionar conflictes, posant l'èmfasi en les emocions que possibiliten la resolució de conflictes. Estudiarem les fases de la resolució de conflictes i aprendrem a gestionar reunions conflictives.

Desenvoluparem la intel·ligència social, analitzant com ens relacionem amb els altres i la nostra capacitat d'influir-los positivament i empatitzar. També explorarem toxines en un equip (crítica, culpabilització, estar a la defensiva, cinisme, blindatge, etc.) i veurem antídots i pautes explicatives per transformar-los tals com l'escolta, les converses poderoses, el *feedback*, etc.

Quins objectius té?



Generar consciència respecte a l'impacte que té en els equips gestionar, o no gestionar, les emocions.

Per què aquesta formació?

Quins objectius té?

Com ho farem?

aec^{LAB}

Millorar la pròpia intel·ligència emocional: el teu univers d'emocions i el teu estil de lideratge.

Desenvolupar la intel·ligència social: com et relaciones amb els altres i quina és la teva capacitat per empatitzar i influir-los positivament.



Per què aquesta formació?

Quins objectius té?

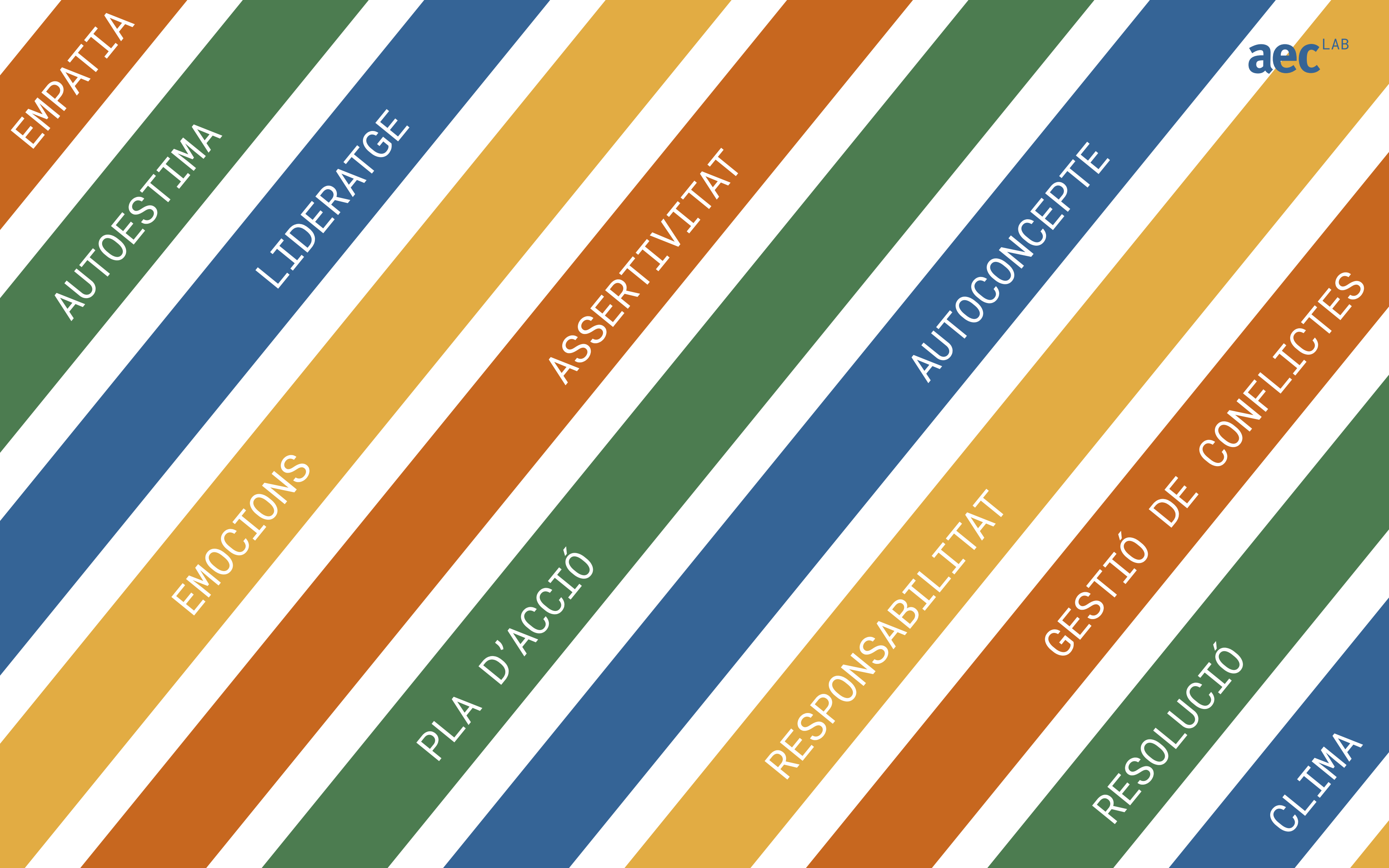
Com ho farem?

aec^{LAB}

Reflexionar entorn als elements necessaris per a desenvolupar la intel·ligència col·lectiva: un espai de col·laboració on s'activa el potencial de tots els membres de l'equip.

Adquirir eines per a gestionar el conflicte en els equips, atenent a les seves emocions.





EMPATIA

AUTOESTIMA

LIDERATGE

EMOCIONS

PLA D'ACCIÓ

ASSERTIVITAT

AUTOCONCEPTE

RESPONSABILITAT

GESTIÓ DE CONFLICTES

RESOLUCIÓ

CLIMA

Com ho farem?



La formació inclou sempre espai per a la reflexió, la participació i l'acció, aquesta última centrada en la definició de plans d'acció amb els quals el participant es compromet i se senti responsable i es generin nous hàbits en l'organització.

Del lideratge emocional a la resolució de conflictes

Noemí Freixes

Formadora i Coach experta en Gestió del Canvi i Desenvolupament
del Talent, fundadora *BeyourBest*



aec LAB

www.agrescat.cat

Riera St. Miquel, 68. 08006 Barcelona

Tel: 934 159 356 / aec@agrescat.cat