

# EINES PER ACOMPANYAR EN EL BENESTAR EMOCIONAL



**A qui va dirigit:** Professionals que acompanyen a persones en els seus processos vitals i volen adquirir recursos acompanyar-los a fomentar la seva autoconfiança, autolideratge i gestió emocional.

- **Objectius:**
- Crear un kit de gestió emocional que ens doni **autoconfiança** i **eines** davant de les situacions que ens generen conflicte. Viatjar cap a dins.
- **Identificar** la nostra aportació com a professionals a les persones a qui acompanyem. El nostre perfil competencial.
- Conèixer la persona usuària del servei des de l'**atenció plena**. Viatjar cap enfora.
- Proporcionar **estratègies** per acompanyar en la gestió de les emocions de les persones a qui acompanyem.

**Durada: 20 hores**

**Formats:**

Presencial, Aula Virtual i/o híbrid

## Continguts

### 1. kit de gestió emocional

- Escàner emocional en situacions de conflicte
- Gestió adaptativa de les emocions
- Alimentar les fonts d'energia

### 2. La nostra aportació com a professionals

- L'autoconfiança: competència Clau
- El nostre valor afegit
- Equilibri entre acció - cura

### 3. Endinsar-nos en el món de l'altre des de l'atenció plena

- El nostre mapa i el seu mapa.
- El rapport: presència
- Gestió de les expectatives

### 4. Acompanyament a la persona usuària del servei

- Acompanyar-la en l'autobservació
- Acompanyar-la en la gestió emocional
- Acompanyar-la en crear un full de ruta