



## Com prendre les millors decisions a nivell personal i professional (codi 092)

### Objectius

- Conèixer el funcionament del cervell emocional i cognitiu.
- Reconèixer les emocions pròpies.
- Reconèixer que senten els altres.
- Aprendre a gestionar les meves emocions.
- Aprendre a gestionar les emocions dels altres.
- Aprendre el procés de la presa de decisions.

### Continguts

- El cervell emocional i cognitiu
- Consciència emocional.
  - Tipus d'emocions: positives, negatives, ambigües.
- Regulació emocional pròpia:
  - Estratègies de regulació: Estratègies per evitar la reactivitat, reavaluació i canvi de situació.
- Regulació emocional dels altres.
- Autonomia emocional:
  - Dependència/Independència emocional
- Competència social:
  - Comunicació assertiva
- Procés per a la presa de decisions:
  - . Consciència-Stop-Regulació-comunicació assertiva.

### Metodologia

Presencial: Es combinarà la teoria amb els casos pràctics i l'última activitat serà d'avaluació.

No presencial: Reflexió sobre un text.

### Professorat

Gemma Filella Guiu

Dates i horaris de les classes presencials	Lloc
12 de desembre de 2018 de 9 a 11 hores	Aula 2.09 Edifici Polivalent. Cappont

Curs de 5 hores (2 presencials i 3 no presencials)