

EC 360

Emocions i salut laboral

Arnau Gasull

Què aprendrem?

- ✓ Què és salut laboral segons la OMS
- ✓ Hàbits imprescindibles per una bona salut laboral
- ✓ Què és la competència d'autocontrol
- ✓ Relació de l'autocontrol amb la intel·ligència emocional
- ✓ A cuidar la nostra salut mental i emocional
- ✓ Metodologies per aprendre a parar i millorar en el nostre benestar laboral
- ✓ Comprendre què és l'estrès

Intel·ligència emocional

“ Capacitat de reconèixer en els nostres propis sentiments, els sentiments dels altres, motivar-nos i gestionar adequadament les relacions que sostenim amb els altres i amb nosaltres mateixos “

- Daniel Goleman -

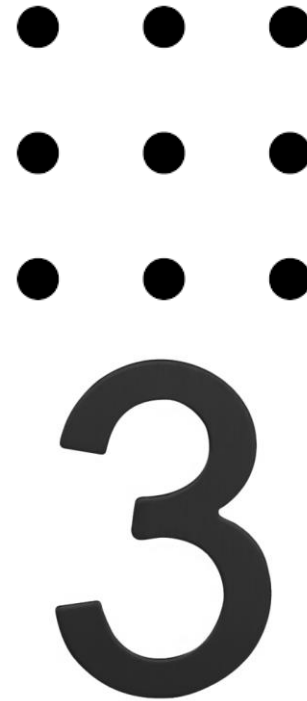
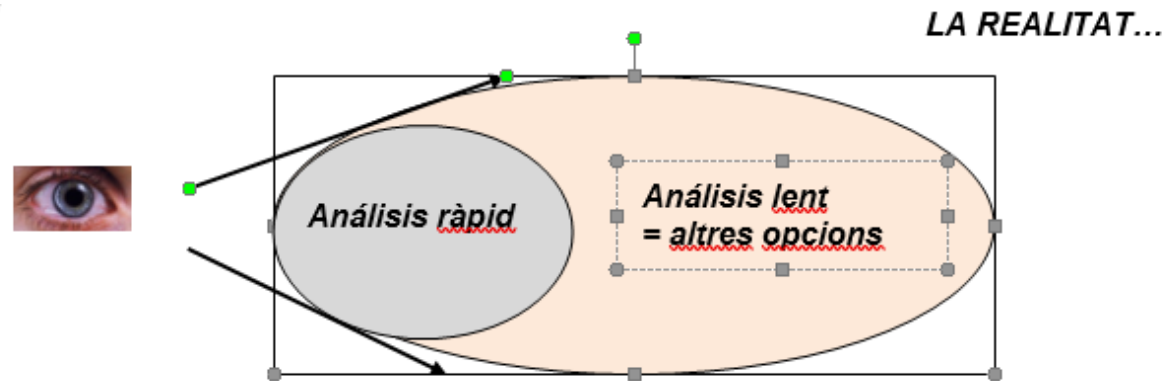
Conceptes

- ✓ Salut i benestar laboral
- ✓ Anclatge respiratori
- ✓ Mindfulness o atenció plena
- ✓ Intel·ligència emocional
- ✓ Reacció vs resposta
- ✓ PNL, el mapa i el territori
- ✓ Emocions, comunicació i llenguatge positiu

Exercici 1: Respiració conscient per a parar



Exercici 2: Entrenem els pensaments i impulsos



Exercici 3: tècnica de la pausa i resposta creativa

S – STOP: para, deixar de fer

T – TAKE A BREATH: respira

O – OBSERVE: mira al voltant, reconeix l'emoció i el pensament

P – PROCEED: reacciona amb creativitat, autocontrol i intel·ligència emocional



Barcel
Activ



**Ajuntament de
Barcelona**



**Barcelona
Activa**

barcelonactiva.cat