

Autocontrol per fer front als reptes – EC365



Mapa



<https://documents.impentò.cat/SiQ/mapa.pdf>

Recursos



<https://documents.impentò.cat/SiQ/recursosdigitals.pdf>



Ajuntament de
Barcelona



Barcelona
Activa

Autocontrol per fer front als reptes

**Què
aprendrem?**

- ✓ Reptes del nou entorn laboral BANI: l'estrès, burnout i ansietat
- ✓ A fer front als reptes tot cuidant la salut mental
- ✓ Com millorar en la competència de autocontrol
- ✓ A liderar els nostres pensaments i emocions
- ✓ A crear una resposta creativa
- ✓ Eínes per a gestionar millor l'estrès en el dia a dia
- ✓ Metodologies per a relacionar-nos i comunicar-nos millor

Autocontrol

Definició

“ L’autocontrol és la capacitat de mantenir les pròpies emocions sota control i evitar reaccions negatives davant provocacions, oposició o hostilitat per part d'altres o quan es treballa en condicions d'estrès”

Autocontrol per fer front als reptes

Conceptes

- ✓ Fortalesa emocional i resiliència
- ✓ Model Psico-Bio-Social
- ✓ Cicle reactiu de l'estrès
- ✓ Patró mental reactiu
- ✓ “Menys és més”
- ✓ Dir que “sí” vs aprendre a dir que “no”
- ✓ Comunicació empàtica
- ✓ Comunicació no violenta

Cultiva emocions i pensaments

1. Connecta els teus pensaments amb les teves emocions
2. Viu el canvi de pensament i emocional
3. Aprèn a triar què dir-te i sentir davant una situació nova

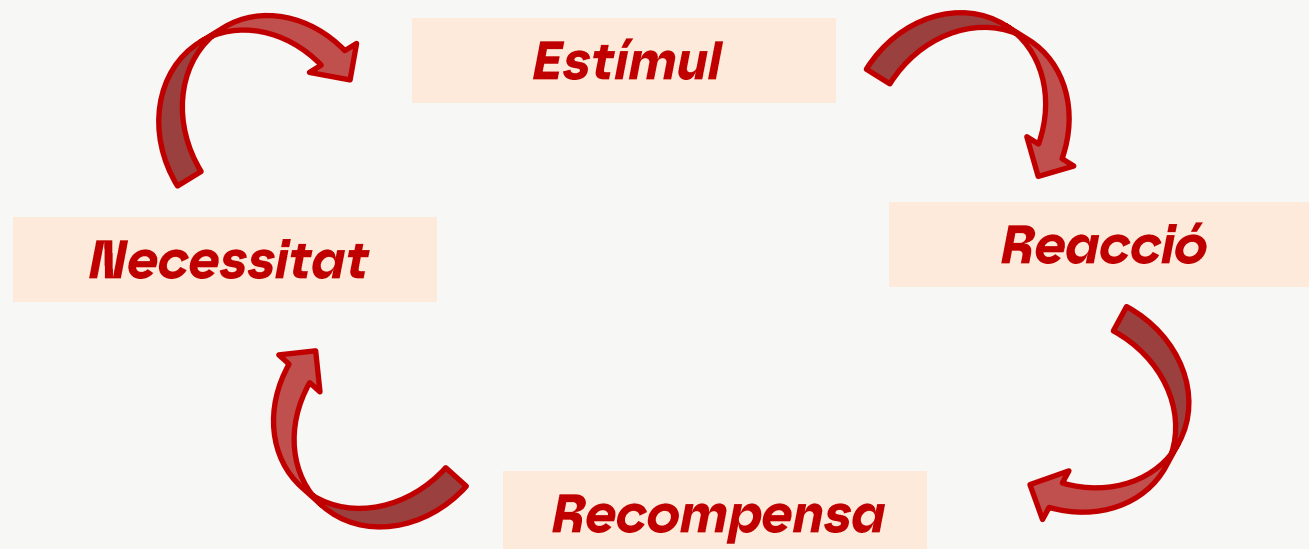
Exercici



Dibuixa el teu cicle reactiu a l'estrès

Exercici

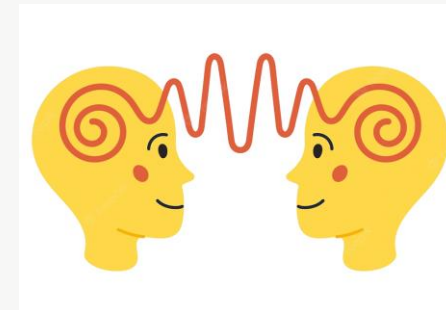
1. Descobreix el cicle reactiu de l'estrès
2. Coneix el teu patró mental i actitudinal
3. Aprèn què pots dir-te diferent, fer diferent i cultiva el nou patró



Practica la comunicació empàtica i no violenta

Exercici

1. Tria una situació difícil
2. Descobreix l'autocontrol i comunicació no violenta
3. Aplica maneres noves de parlar i comunicar-te



barcelonactiva.cat