



## EC396 - Entrena la teva resiliència amb una experiència en realitat virtual!



### En què consisteix

Activitat adreçada a persones que es trobin en procés de recerca de feina o millora professional que vulguin entrenar competències transversals, especialment la gestió emocional i l'adaptació al canvi.

Activitat pràctica basada en la simulació d'escenaris reals amb VirtualSpeech, on podreu entrenar la capacitat d'adaptació i gestió emocional davant situacions de canvi mitjançant experiències immersives en realitat virtual.

### Amb aquesta activitat aconseguiràs:

- Practicar la gestió emocional en situacions de canvi, incertesa o pressió en un entorn segur i realista.
- Millorar la teva capacitat d'escolta activa, empatia i comunicació assertiva davant situacions complexes.
- Desenvolupar estratègies per afrontar el canvi amb una actitud positiva i resilient.
- Identificar les teves àrees de millora a partir del feedback immediat i reflexionar sobre el teu comportament amb suport d'un coach virtual.

# Temari

Activitat adreçada a persones que es trobin en procés de recerca de feina o millora professional que vulguin entrenar competències transversals, especialment la gestió emocional i l'adaptació al canvi.

## Què veurem

- Introducció i presentació de l'eina VirtualSpeech i totes les opcions de personalització disponibles.
- Contextos de resiliència a explorar
- Immersió

### ***Afronta el canvi amb resiliència (lideratge d'equip)***

*Gestió emocional davant una reestructuració*

*Empatia amb un membre de l'equip preocupat*

*Comunicació positiva i lideratge resilient*

### ***Afronta el canvi amb resiliència (entorn operatiu)***

*Adaptació a un nou sistema de treball*

*Suport emocional entre iguals*

*Treball en equip i gestió de la frustració*

- Valoració dels feedbacks rebuts i competències requerides.
- Conclusions i recomanacions



# EC396 - Entrena la teva resiliència amb una experiència en realitat virtual!

Notes

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)