

Les competències clau en el Sector de les Cures

Itinerari Escola de Competències



Les competències clau en el Sector de les Cures

Objectius

L'Escola de Competències ofereix formació i entrenament en competències transversals per créixer i adaptar-se professionalment a les demandes actuals i futures del mercat de treball.

Les sessions que conformen aquest itinerari faciliten el desenvolupament de noves estratègies per afrontar el canvi, millorar la comunicació efectiva i reforçar la gestió emocional; competències que son clau en el sector de les cures.

Cada sessió està impartida per formadors/es especialitzats en el desenvolupament de cadascuna de les competències treballades.

Les competències clau en el Sector de les Cures

Objectius

- Desenvolupar les competències transversals més demandades en el mercat de treball i que son clau per al desenvolupament professional.
- Entrenar eines de comunicació i col·laboració per millorar les relacions interpersonals.
- Desenvolupar eines pràctiques per regular les emocions i evitar bloquejos.
- Conèixer habilitats i eines pròpies de la resiliència davant situacions difícils.
- Entendre què és la planificació estratègica i com establir objectius realistes que orientin el teu desenvolupament professional.

Les competències clau en el Sector de les Cures

Sessions

Sessió 1: **Adapta la teva comunicació: com generar impacte i confiança**

Treballarem com entendre els diferents estils relacionals ajuda a millorar la comunicació entre professionals, persones usuàries i famílies. Identificarem necessitats emocionals i comunicatives per oferir una atenció més respectuosa, col·laborativa i centrada en la persona, amb estratègies pràctiques per connectar millor en el dia a dia.

Sessió 2: **Emocions i salut laboral**

En el sector de les cures, els canvis constants i les situacions exigentes podem generar estrès, por i inseguretats. Aprendre a gestionar les emocions i l'autocontrol ajuda a els i les professionals a adaptar-se millor als canvis, mantenir el benestar emocional i afrontar amb més resiliència el dia a dia en l'atenció a les persones.

Les competències clau en el Sector de les Cures

Sessions

Sessió 3: **Gestiona l'estrès**

El ritme intens, les decisions urgents i les situacions complexes poden generar molt estrès emocional. Atendre i gestionar les emocions és clau per mantenir el benestar personal i professionals, afrontar el dia a dia amb més serenitat i donar respostes més constructives en l'atenció a les persones.

Sessió 4: **Descobreix la teva resiliència**

Cultivar la resiliència ens ajuda a enfortir la nostra capacitat de flexibilitat i gestió del canvi i a resistir millor als diferents obstacles amb el que ens trobem.

Sessió 5: **Activa el teu talent!**

Aprendre a planificar de manera estratègica, potenciar la creativitat i trobar solucions fora dels esquemes habituals ajuda a afrontar situacions complexes amb més eficàcia. Treballarem per millorar l'organització, la resolució de problemes i enfortir el propi rol professionals dins un entorn en canvi constant.

barcelonactiva.cat