

# Escola de Competències- LIDERA



# Les competències clau

## Objectius

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

Les sessions que conformen aquest itinerari inclouen activitats que afavoreixen la creació de noves formes d'afrontar el canvi, millorar l'organització i la planificació, així com reforçar la comunicació i la gestió emocional en processos de transformació i creixement professional.

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

# Les competències clau

## 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 les eines que et poden ajudar a transitar, amb millors garanties d'èxit, per processos d'aprenentatge continu.
- 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 i 2: **Adapta la teva comunicació: com generar impacte i confiança**

Treballarem com entendre els diferents estils relacionals ajuda a millorar la comunicació entre professionals.

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 3: **Emocions i salut laboral**

Els canvis constants i les situacions exigents poden generar estrès, por i inseguretat. 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.

# Les competències clau en el Sector de les Cures

## Sessions

### Sessió 4: **Optimitza el teu temps**

Aprèn a gestionar el teu temps de manera eficient adaptant-lo als teus ritmes i necessitats. Descobriràs com conèixer els teus bioritmes pot ajudar-te a identificar els moments més productius del dia i aprofitar-los al màxim.

### Sessió 5: **Reinventar-se per créixer: estratègies d'aprenentatge continu**

Estar a dia de les novetats del mercat ens suposa un aprenentatge constant. Et proposem eines per transitar els processos d'aprenentatge de manera constructiva, identificant quins estil d'aprenentatge és el que s'adequa més a les teves necessitats.

### Sessió 6: **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.

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