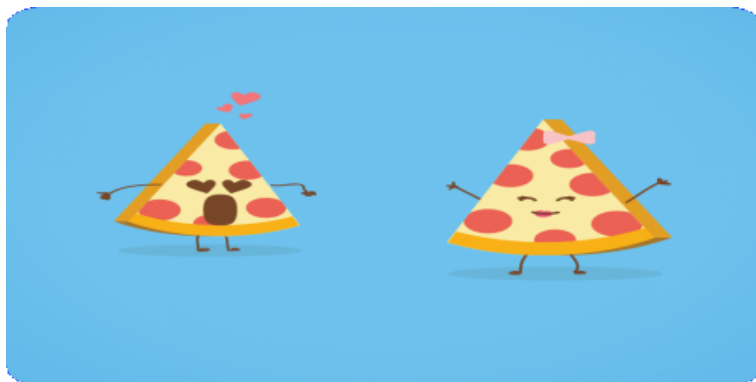


# Regulació emocional i presència (Part II)

Curs 2022-2023  
Esdeveniment 187  
20 hores - 30 places  
Mallorca  
Presencial



## CEP de Calvià

17 de febrer a 18 de març de 2023



### Línia estratègica

PQ 2024 2 Convivència i benestar físic i emocional



### Destinataris

Docents en actiu que hagin participat en la formació Regulació Emocional, el curs 21/22



### Requisits

Docents en actiu i haver fet la formació de Regulació Emocional el curs 21/22



### Criteris de selecció

Una vegada hagin confirmat els participants de la formació Regulació emocional feta al curs 21/22, si queden places disponibles seran admeses les altres sol·licituds en ordre estricte d'inscripció.



### Objectius

Aprofundir en l'estat de presència del docent.

Aclarir dubtes sobre la posada en pràctica de l'après al nivell 1.

Conèixer nous jocs i dinàmiques per a entrenar l'atenció plena i eficient.

Iniciació al "focusing" com a tècnica de regulació emocional.

Aprofundir en el coneixement i la pràctica de les competències emocionals bàsiques.

Aprofundir en el coneixement i la pràctica de l'autoconsciència, reconeixement i comunicació col·laboradora amb les emocions.

Aportar recursos per a potenciar empatia, assertivitat i afrontament constructiu de possibles dificultats o reptes en les relacions interpersonals.



### Continguts

Repàs dels conceptes bàsics de l'atenció plena i eficient.

Repàs dels protocols atencional: pràctica externa i interna.

La tècnica del "focusing": les 6 passes.

Exercicis pràctics per a cultivar l'atenció plena i eficient a l'aula. La dinàmica del diàleg emocional.

Identificació, interès i comunicació receptiva cap a les emocions.

Harmonia i congruència entre pensament, sentiments i conducta.

Importància de la comprensió pràctica de les competències emocionals per part del professorat.

Especial atenció al tractament i aprofitament constructiu de les dificultats, adversitat i reptes.



### Metodologia

Es treballaran pràctiques per vivenciar tècniques de coneixement emocional aplicables a l'aula. S'emprarà la

plataforma Moodle, com a carpeta d'aprenentatge individual i grupal així com altres eines per dinamitzar, col·laborar i promoure l'aprenentatge grupal. Es farà valoració global dels resultats de l'experimentació i avaluació del procés formatiu emprant elements de l'avaluació formativa.



## Transferència

Els participants de la formació hauran d'entregar una tasca de transferència en format digital a través del Moodle que reflecteixi aspectes treballats durant les sessions.



## Calendari

Divendres 17, dissabte 18 de febrer, divendres 17 i dissabte 18 de març.



## Lloc

CEIP SON CALIU (AULA DE MÚSICA)



## Horari

L'horari de la formació serà els divendres de 16:00 a 20:00 hores i els dissabtes de 09:00 a 14:00 hores.



## Inscripció

Podeu fer la inscripció de dia 16 a dia 30 de gener de 2023 de la manera següent:

1. Entrau al Portal del personal <https://www.caib.es/pfunciona>. El professorat que no disposi de compte d'usuari, no podrà accedir al Portal del Personal. Al menú principal de l'esquerra trobareu Formació dels DOCENTS. Cliqueu Sol·licitud cursos i seleccionau CEP DE CALVIÀ.

2. Us sortirà la llista de totes les activitats. Cliqueu a l'apartat INSCRIU-TE de l'activitat i emplenau tots els camps del formulari de la sol·licitud. Actualitzau les dades d'acord amb la vostra situació actual si s'escau, especialment el centre de destinació, el correu electrònic i el telèfon (millor un mòbil) ja que seran les dades de contacte per gestionar la inscripció i la llista d'espera.

3. La llista d'admesos provisional es publicarà 31 de gener de 2023. Podreu consultar si heu estat admesos cercant aquesta activitat al Portal del personal, al menú de l'esquerra Formació dels DOCENTS, Sol·licitud cursos seleccionant CEP DE CALVIÀ. La llista d'espera, si s'escau, es publicarà també a la mateixa pàgina.

4. Una vegada que hagi sortit la llista, si estau admesos, cal confirmar la vostra assistència de dia 31 de gener a dia 6 de febrer de 2023 a l'apartat Confirma cursos, dins del menú Formació dels DOCENTS. La no confirmació dins aquest termini implicarà la pèrdua de plaça.

5. La llista d'admesos s'actualitza automàticament en confirmar la inscripció.

6. Si les places no s'han cobert amb els confirmats es telefonarà a les persones que estiguin a la llista d'espera per estricte ordre de preferència, de dia 7 a dia 13 de febrer de 2023, fins que s'ocupin les places lliures.

7. La llista definitiva de participants es publicarà dia 14 de febrer de 2023.

**IMPORTANT:** Una vegada confirmada l'assistència, si una persona no pot assistir a la formació ha de notificar-ho al coordinador, per correu electrònic, abans de l'inici de l'activitat. En cas contrari, les sol·licituds que aquesta persona faci per participar en altres formacions, durant el mateix curs escolar, passaran al final de la llista de sol·licituds.

**PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS:** la tramitació d'una sol·licitud d'inscripció a una activitat formativa implica el següent tractament de dades personals: <http://www.formacioinnovacio.cat/documents/ProtDades.pdf>.



## Avaluació i certificació

Per a poder certificar l'activitat formativa serà condició necessària l'assistència obligatòria al 85% de les hores totals, haver realitzat correctament les activitats de transferència i/o experimentació definides i fer correctament i dins termini totes les tasques a distància.

Una vegada finalitzat el procés de certificació, l'activitat es tancarà. En aquest moment us enviarem un correu electrònic a l'adreça que heu posat a la vostra sol·licitud. Si heu certificat, podreu veure la formació al vostre portal, apartat Formació dels docents, Activitats internes.

Si no la podeu veure, és que no la teniu certificada. Us podeu posar en contacte amb el servei organitzador per a qualsevol aclariment. Disposau d'un termini de 90 dies naturals des de l'enviament del correu electrònic per presentar una reclamació al servei organitzador, si s'escau.

## Coordinació i informació

Teresa Bonache Núñez  
Assessora del Cep de Calvià  
Contacte: tbonache@cepcalvia.es

## Formadors

### Fernando Tobias



Fernando Tobias és titulat d'Especialista Universitari en assessorament psicològic d'orientació Rogeriana i Gestàtica per la Universitat Pontifícia de Comillas. També és trainer en "Focusing" per L'institut Internacional de Focusing. És expert en Meditació Zen, Vipassana, Mindfulness i Vedanta Advaita de la mà de Sessa.

Actualment treballa com a professor d'habilitats personals a Comillas ICAE-ICADE i forma part de l'equip d'investigació en Mindfulness del laboratori de psicologia de la Universitat de Comillas.

### Raúl Genovés



Raúl Genovés és doctorat Europeu en Filosofia per la Universitat de les Illes Balears (UIB) i titulat Superior en Teràpies Naturals pel Real Centro Universitario Escorial. Ha realitzat el Màster Pràctic en Psicologia Transpersonal a l'Instituto Potencial Humano (IPH).

Actualment, és director del títol propi de la UIB Expert universitari en Autoconeixement, emocions i diàleg en el segle XXI, director del títol propi de la UIB Màster en Competències Emocionals i professor col·laborador en activitats de Formació del Professorat de diversos Centres de Professorat de les Illes Balears i altres comunitats. A més, és organitzador i professor dels cursos "Assertivitat, relaxació i solució de conflictes", impartits a la UIB i

organitzats dins del marc d'activitats de l'Irie.

**Àrea: Totes    Modalitat: Formació per àmbits**

