



## L'HABILITAT D'ESTAR BÉ



### OBJECTIUS

La resiliència personal és la capacitat humana de no trencar-se davant de l'adversitat, de gestionar les situacions estressants, i fins i tot de ser capaços de créixer en l'adversitat i recuperar-se dels fracassos i derrotes.

Aquesta capacitat no és igual en totes les persones. Hi ha persones que els costa més temps, o fins i tot mai no aconsegueixen recuperar-se de les derrotes, els fracassos o els períodes estressants; i en canvi hi ha persones que sembla que sempre aconsegueixen tornar a treure el cap fora de l'aigua i tornar a recuperar el bon humor i el bon tò emocional. Tots voldríem tenir aquesta capacitat de tornar a aixecar-se sempre que calgui, i reduir el "peatge psicològic" que de vegades tenen les experiències negatives del dia a dia.

La bona notícia és que la resiliència psicològica és una capacitat que es pot entrenar i augmentar al llarg de la vida, i cal conèixer els factors clau que ens poden ajudar a aportar força psicològica i recursos per a l'afrontament de l'estrès, angoixes i períodes difícils. Efectivament hi ha algunes variables fonamentals a tenir en compte per cultivar i mantenir la nostra resiliència psicoemocional i benestar psicoemocional.

A aquesta formació facilitarem eines pràctiques per al benestar psicoemocional i la resiliència personal, des de la perspectiva de la neurociència cognitiva i la psicologia conductual/cognitiva.



### CONTINGUTS

#### **BENESTAR PSICOEMOCIONAL: L'ASSIGNATURA PENDENT**

- Neuropsicologia de l'ansietat i la impaciència.
- Higiene mental: sentim el que pensem, pensem el que sentim.
- Per què hi ha persones més felices que altres? Genètica i ambient.

#### **ELS 3 FACTORS DE PROTECCIÓ PSICOLÒGICA: ELS 3 DEFENSES DEL TEU EQUIP DE FUTBOL**

#### **5 EINES PER LA REGULACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR PSICOLÒGIC.**



- LA RESPIRACIÓ DE RESCAT: COM CALMAR L'ANSIETAT I RECUPERAR L'ENERGIA EN 5 MINUTS. Una tècnica respiratòria per millorar la funció cardíaca i reduir l'angoixa en 5 minuts
- COM SILENCIAR I CALMAR LA MENT UTILITZANT L'ATENCIÓ. Perquè el Control Cognitiu de l'Atenció es la millor eina que tens per millorar el teu benestar psicoemocional.
- LA HIGIENE MENTAL: UN PSICÒLEG D'EMERGÈNCIA A L'ABAST DE LA TEVA MÀ. Reexposició narrativa: un exercici per reduir la reactivitat emocional i recuperar la calma.
- PERQUÈ LA GENT QUE TREBALLA PER PETITS OBJECTIUS ÉS MÉS FELIÇ. Locus Intern de Control i autoestima.
- ENFRONTAR EL MONSTRE. La dessensibilització sistemàtica: enfrontar allò que ens fa por d'una manera segura i saludable psicològicament.

## **HÀBITS ATÒMICS: EL BENESTAR PSICOLÒGIC NO ES UN DESTÍ, ÉS UN CAMÍ.**



### **FORMADOR**

**Andreu Gatuellas.** Llicenciat en Psicologia. Coach certificat.

Especialista en desenvolupament competencial d'habilitats en l'entorn personal i professional.

Especialitzat en coaching d'equips.



### **DADES IMPARTICIÓ DEL CURS**

**Dies:** 19 i 21 de març de 2025

**Horari:** 10:00 a 13:00h

**Lloc:** Format en Aula Virtual **ZOOM**

**Total hores curs:** 6h



## INSCRIPCIÓ AL CURS

**PREU DE LA INSCRIPCIÓ: 75€** (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

### FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

**Període d'inscripció:** fins a esgotar les places

**Forma de pagament:** Un cop iniciada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

**Cancel·lacions inscripcions:** Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de [cmatos@dincat.cat](mailto:cmatos@dincat.cat) o [formacio@dincat.cat](mailto:formacio@dincat.cat) **mínim 10 dies abans de l'inici del curs** (***consulteu política de devolucions***)



## INFORMACIÓ D'INTERÈS

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.