



# INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL II

## GESTIONAR LA RESPOSTA EMOCIONAL

### COGNICIÓ I CONDUCTA.

10 Hores de formació en línia els dies 13,14,16,20 i 21 d'abril  
amb horari de 17,30 a 19,30h.

#### Inscripcions:

Fins dia 9 d'abril del 2021. Col·legi de Doctors i Llicenciats de  
12,00 a 13,30 i de 17,00 a 20,00h.

Inscripció on-line: [www.cdlebalears.es](http://www.cdlebalears.es)  
Col·legiats/des CDL: 20€/ Altres: 50€  
(Caixabank: ES92-2100-0345-9102-0013-5257)

#### Requeriments:

Ordinador, connexió a internet, micròfon, càmera i altaveus

#### Imparteix:

Catalina Calafat Villalonga. Psicòloga.

Coordina: Lourdes Rodríguez Rodríguez

# Objectius:

Oferir una visió crítica i fomentada de la intel·ligència emocional des de la psicologia. Fomentar noves propostes d'acció a l'aula per tal de facilitar la intervenció directa. Lliurar tècniques, eines i habilitats bàsiques per aplicar en el dia a dia de la seva tasca docent. Conèixer què és un trastorn emocional i quin paper i juguem nosaltres com a personal docent. Aprendre a registrar les nostres experiències personals i actuar en coherència amb el que sentim. Saber com i quan podem modificar la nostra conducta i l'efecte que tindrà damunt la nostra emoció. Aprendre a pensar i a despreocupar-se. Conèixer les bases de la cognició i el seu paper en la resposta emocional.

# Programa:

Dia 13 d'abril

Mòdul 1. Introducció. El paper dels tres canals de resposta: emoció, cognició i conducta

Dia 14 d'abril

Mòdul 2. Què són els trastorns emocionals? Com els puc gestionar com a professional de l'educació?

Dia 16 d'abril

Mòdul 3. La conducta. Aprenem a registrar les nostres experiències: actuem en coherència amb què pensem?

Dia 20 d'abril

Mòdul 4: Els pensaments. Com puc millorar el meu estat emocional mitjançant què penso? Puc canviar els meus pensaments?

Dia 21 d'abril

Mòdul 5: Preveure les recaigudes: un manual d'instruccions per tal de reforçar el que ens ha funcionat.