

COMPETÈNCIES DEL TREBALLADOR “COS, CONCIÈNCIA I GESTIÓ D'EMOCIONS”



Aquest programa es realitza per a la formació del personal intern de Palma Activa a l'any 2013, amb l'objectiu de millorar les competències personals i professionals dels participants.

La consciència corporal juga un paper important per capacitar als treballadors per a una **autogestió** adequada que els permeti actuar amb **objectivitat, serenitat i creativitat**, mitjançant una alineació coherent entre les emocions, el pensament i l'acció.

L'abordatge metodològic fa referència a una **intervenció conscient en el funcionament del nostre cos**, que influeix a nivell motor -**millorant l'estat general**-, es tradueix en estats emocionals positius, - **percebut-nos més competents** - i en la percepció de la situació personal pròpia i aliena, -**habilitant-nos per a una millor resposta comunicativa** -.

Continguts

1. Consciència de sí mateix. Identificació cos-persona
2. Consciència de la força i posicionament personal
3. Consciència de verticalitat i humanització: dignitat i perspectiva
4. Consciència de l'afecte, l'espai relacional i el vincle empàtic
5. Escolta i comunicació