

Catàleg d'accions formatives

2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : Habilitats interpersonals o directives

FAMÍLIA PROFESSIONAL : Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL : Consultoria empresarial

NOM DE L'ACCIÓ: **Eines per dirigir la teva vida**

Grup AF: SSCE234

Grup Ampliat: 2018

Hores: 30

Nivell: Bàsic

Novetat 2018: 2018

Objectius:

Objectius generals:

- Augmentar els recursos i les possibilitats de resposta prenent consciència de pensaments, sentiments, creences i pors.
- Afavorir una millora de l'empoderament de les persones i un augment de la seva qualitat de vida.

Continguts:

1. Emocions bàsiques
Tipus i funció
2. Planificació estratègica personal
Roda de la vida
Capacitat de canvi/ Actitud mental
Definir metes i objectius
Mapes mentals
3. Presa de decisions
Mateixa manera de pensar=mateixos resultats
Mecanisme mental i automatisme
Diferenciar entre pensaments i emocions
Creences, valors i hàbits

Observacions:

Acció adreçada exclusivament a persones treballadores amb discapacitat intel·lectual.