

Pla docent del curs:
Construir Emocions Positives.
REC7150473

Objectiu general

Visquem en una societat on l'escola s'ha vist gairebé obligada a assumir rols que fins ara havien correspost a la família. Els docents tenim les eines necessàries per instruir als nostres alumnes per que en un futur més o menys proper puguin fer front a les exigències del món laboral. Però són moltes les ocasions en les quals ens trobem que ens manquen recursos per poder gestionar les diferents situacions de caire emocional que es produeixen en l'aula.

La educació de les emocions era fins fa poc només un assumpte que, si es treballava, es feia a la família. Els canvis econòmics i socials ho fan cada cop més difícil, deixant aquest rol als educadors i a les escoles. Avui dia els docents ens veiem obligats a fer front a situacions per les quals no hem estat formats ni tampoc preparats. No només hem de gestionar les nostres pròpies emocions, si no que també hem de canalitzar les dels nostres alumnes.

Tot docent sap de la importància de generar un clima emocional positiu dins de l'aula. Aquest, no només afavoreix la motivació per l'aprenentatge i l'augment de l'autoestima dels alumnes i dels docents, també l'aparició de la creativitat i emocions com l'altruisme i la generositat. Tot plegat far emergir l'orgull de pertànyer a un grup que aprèn i que avança, enfortint l'esperança i l'optimisme en un futur millor i ens fa més resilients, propiciant més moments de felicitat.

Aquest curs té com objectiu identificar i revisar les diferents emocions positives, conèixer-les, per poder així escollir aquelles estratègies més adient de cara a crear el millor clima possible a l'aula i afavorir l'aprenentatge dels alumnes.

Objectius específics

- a) Identificar i reconèixer com es desenvolupen les principals emocions positives.
- b) Afavorir l'aparició de determinades emocions positives en funció de les diferents circumstàncies que es pugui produir a l'aula.
- c) Aprendre a fer front l'aparició de determinades emocions negatives (por, ira, tristesa) mitjançant emocions positives com l'optimisme, l'humor, l'orgull i l'altruisme.
- d) Començar a treballar diferents tècniques de regulació emocional per potenciar un estat d'ànim positiu i de benestar

Continguts

1. Emocions positives i Benestar
2. Reconèixer les principals emocions positives:
 - a. L'Esperança i la Sorpresa
 - b. La Resiliència
 - c. Fluir ("Flow")
 - d. Gratitude i Altruisme
 - e. L'humor i la diversió
3. L'Optimisme Intel·ligent
4. L'Orgull
5. L'Alegria i la Felicitat

Metodologia

L'acció formativa es centrarà en generar experiències d'anàlisi de les emocions pròpies i dels altres per mitjà de diferents activitats (literatura, cinema, cultura popular i introspecció...), amb objecte d'afavorir la creació d'un protocol d'actuació per regular i afavorir les emocions positives.

Sessió 1

Presentació i adaptació a l'entorn de treball.

Emocions Positives i Benestar subjectiu

- a. Concepte d'emoció positiva
- b. Funcions de les emocions positives
- c. Concepte de Benestar subjectiu

Sessió 2

Principals emocions positives (l'esperança, la sorpresa, la resiliència, el fluir, la gratitud, l'altruisme, el sentit de l'humor i la diversió), les seves característiques i funcions principals.

Sessió 3

L'Optimisme intel·ligent

- i. Definició
- ii. Trets característics
- iii. Funcions
- iv. Eines i estratègies per afavorir una visió optimista i emprenedora davant les dificultats

Sessió 4

L'Orgull.

- i. Definició
- ii. Trets característics
- iii. Funcions
- iv. Eines i estratègies per fer front a emocions negatives com la culpa i la vergonya

Sessió 5

L'Alegria i la Felicitat.

- a. Definició
- b. Trets característics
- c. Funcions
- d. Identificació de patrons de comportaments de l'Alegria i la Felicitat
- e. Estratègies de regulació de l'Alegria i la Felicitat vers la por, la ira i la tristesa.

Sessió 6

Activitat final

Sessió 7

Recuperacions, qualificació de l'alumnat i valoració del curs.

Aquesta sessió ha de servir per a poder superar aquelles activitats lliurades en el seu moment i la seva avaluació sigui no superada o incompleta.

No es podrà presentar, en aquesta sessió, el 50% de les activitats del curs, si en el seu moment no es va fer el corresponent lliurament.

La data de finalització de la formació, publicada al portal, no es podrà lliurar cap activitat, i els tutors, disposaran d'aquest dia per a introduir la qualificació final del curs segon els criteris d'avaluació de l'activitat formativa.

Durada

La durada del curs és de 36 hores.

Preu

90€

Perfil de l'alumnat

Docents i qualsevol perfil professional en general.

Programari utilitzat

Per realitzar aquesta formació cal disposar del programa flash per a la reproducció dels vídeos penjats al campus virtual.

Avaluació

Per superar el curs s'ha d'entregar totes les activitats i haver superat el 80%.

Es imprescindible haver superat també l'última activitat dins del 80%. La qualificació final del curs serà APTE, NO APTE o NO PRESENTAT.

Tutor

Carles Perni Garcia

Important:

- Qualsevol curs que no tingui una matrícula mínima d'alumnes, pot ser anul·lat.
- Una vegada que el curs estigui iniciat no es retornarà cap import de la matrícula.