

Catàleg d'accions formatives

2021 Programes de Formació Transversal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i la comunicació

GRUPAF	GRUP AMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
SSCE234	2018	30	ADG	ADGG	FC01_SSCE234_2018

NOM DE L'ACCIÓ

Eines per dirigir la teva vida

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
 - 1.1. Tipus i funció
2. Planificació estratègica personal
 - 2.1. Roda de la vida
 - 2.2. Capacitat de canvi/ Actitud mental
 - 2.3. Definir metes i objectius
 - 2.4. Mapes mentals
3. Presa de decisions
 - 3.1. Mateixa manera de pensar=mateixos resultats
 - 3.2. Mecanisme mental i automatisme
 - 3.3. Diferenciar entre pensaments i emocions
 - 3.4. Creences, valors i hàbits