

L'HABILITAT D'ESTAR BÉ (2ª Edició)



OBJECTIUS

La resiliència personal és la capacitat humana de no trencar-se davant de l'adversitat, de gestionar les situacions estressants, i fins i tot de ser capaços de créixer en l'adversitat i recuperar-se dels fracassos i derrotes.

Aquesta capacitat no és igual en totes les persones. Hi ha persones que els costa més temps, o fins i tot mai no aconsegueixen recuperar-se de les derrotes, els fracassos o els períodes estressants; i en canvi hi ha persones que sembla que sempre aconsegueixen tornar a treure el cap fora de l'aigua i tornar a recuperar el bon humor i el bon tò emocional. Tots voldríem tenir aquesta capacitat de tornar a aixecar-se sempre que calgui, i reduir el "peatge psicològic" que de vegades tenen les experiències negatives del dia a dia.

La bona notícia és que la resiliència psicològica és una capacitat que es pot entrenar i augmentar al llarg de la vida, i cal conèixer els factors clau que ens poden ajudar a aportar fortalesa psicològica i recursos per a l'afrontament de l'estrès, angoixes i períodes difícils. Efectivament hi ha algunes variables fonamentals a tenir en compte per cultivar i mantenir la nostra resiliència psicoemocional i benestar psicoemocional.

A aquesta formació facilitarem eines pràctiques per al benestar psicoemocional i la resiliència personal, des de la perspectiva de la neurociència cognitiva i la psicologia conductual/cognitiva.



CONTINGUTS

BENESTAR PSICOEMOCIONAL: L'ASSIGNATURA PENDENT

- Neuropsicologia de l'ansietat i la impaciència.
- Higiene mental: sentim el que pensem, pensem el que sentim.
- Per què hi ha persones més felices que altres? Genètica i ambient.

ELS 3 FACTORS DE PROTECCIÓ PSICOLÒGICA: ELS 3 DEFENSES DEL TEU EQUIP DE FUTBOL

5 EINES PER LA REGULACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR PSICOLÒGIC.

- LA RESPIRACIÓ DE RESCAT: COM CALMAR L'ANSIETAT I RECUPERAR L'ENERGIA EN 5 MINUTS. Una tècnica respiratòria per millorar la funció cardíaca i reduir l'angoixa en 5 minuts
- COM SILENCIAR I CALMAR LA MENT UTILITZANT L'ATENCIÓ. Perquè el Control Cognitiu de l'Atenció es la millor eina que tens per millorar el teu benestar psicoemocional.
- LA HIGIENE MENTAL: UN PSICÒLEG D'EMERGÈNCIA A L'ABAST DE LA TEVA MÀ. Reexposició narrativa: un exercici per reduir la reactivitat emocional i recuperar la calma.
- PERQUÈ LA GENT QUE TREBALLA PER PETITS OBJECTIUS ÉS MÉS FELIÇ. Locus Intern de Control i autoestima.
- ENFRONTAR EL MONSTRE. La dessensibilització sistemàtica: enfrontar allò que ens fa por d'una manera segura i saludable psicològicament.

HÀBITS ATÒMICS: EL BENESTAR PSICOLÒGIC NO ES UN DESTÍ, ÉS UN CAMÍ.



FORMADOR

Andreu Gatuellas. Llicenciat en Psicologia. Coach certificat.

Especialista en desenvolupament competencial d'habilitats en l'entorn personal i professional.

Especialitzat en coaching d'equips.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 25 de setembre i 2 d'octubre de 2025

Horari: 10:30 a 13:30h

Lloc: **DINCAT** C/Consell de Cent 445-449 Entresol B

Total hores curs: 6h



INSCRIPCIÓ AL CURS

PREU DE LA INSCRIPCIÓ: **75€** (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Forma de pagament: Un cop iniciada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Cancel·lacions inscripcions: Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat **mínim 10 dies abans de l'inici del curs** (*consulteu política de devolucions*)



INFORMACIÓ D'INTERÈS

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.