

# ***Formació en Expert en gestió del canvi***



***“Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña.”***

**Heráclito de Efeso**

## INTRODUCCIÓ

La vida es presenta com un canvi contant que hem d'aprendre a gestionar sinó la immobilitat de les nostres accions xoca amb la realitat del nostre entorn.

Sovint ens adonem d'aquesta necessitat de canvi però ens sentim empresonats en antigues dinàmiques, amb pors i inseguretats, i acabem creient que no tenim les eines i les estratègies per fer front a una nova realitat.

El programa formatiu que es presenta té com objectiu resoldre aquestes dificultats aportant a la persona eines i estratègies per afrontar la gestió del canvi personal i professional, així com oferir a la persona la possibilitat de traslladar aquests coneixements en els altres.

## OBJECTIUS

Aquesta formació va orientada a aquelles persones interessades en:

- ✓ Conèixer i comprendre els factors determinants que faciliten la gestió del canvi, la presa de decisions i la seva emocionalitat.
- ✓ Explorar la pròpia resistència al canvi i els elements limitants al desenvolupament personal.
- ✓ Empoderar-se, aprofitar els recursos propis i els que s'apreguin durant el procés per transformar la teva vida.
- ✓ Reconèixer quins elements de la gestió del canvi estem potenciant, quins tenim bloquejats i com trencar barreres en nosaltres mateixos i en els altres.



*“Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo”.*

*Mahatma Gandhi*

## CONTINGUT

### **Mòdul 1 – Les bases de la gestió del canvi: elements físics i emocionals**

1. Desenvolupament físic del canvi
  - a. Coneixement fisiològic – físic – mèdic - neurològic
  - b. Emocions fisiològiques - emocions psíquiques
  - c. Alimentació saludable versus alimentació energètica
2. Desenvolupament emocional del canvi
  - a. Habilitats interpersonals i socials
    - i. Autoconeixement i autoconsciència
    - ii. Autolideratge
    - iii. Assertivitat
    - iv. Empatia
    - v. Intel·ligència emocional + feedback

### **Mòdul 2 – Estratègies socials i empoderament mental**

3. Comunicació humana
  - a. Comunicació no verbal
  - b. Accessos oculars
  - c. Sistemes representacionals
4. Treball sistèmic – personal i professional
5. Mindfulness
6. Desenvolupament mental del canvi
  - a. Conductes i capacitats – DISC personal
  - b. La importància del llenguatge com eina de canvi
    - i. Metamodel del llenguatge
    - ii. Aprendre a preguntar
    - iii. Definició d'objectius
  - c. Les creences i canvis de creences
  - d. Els valors i el treball valòric

## Mòdul 3 – Desenvolupament de la identitat i gestió del canvi

7. Desenvolupament espiritual del canvi
  - a. El jo transpersonal i la connexió amb l'ÉSSER
  - b. Autoalliberament
  - c. Expansió mental
  - d. Autocontrol i curació
8. Aprendre acompanyar
  - a. A nivell professional
  - b. A nivell personal

### DESENVOLUPAMENT I DURADA

El programa consta de 160 hores, de les quals:

- 140 hores presencials a l'aula.
- 20 hores d'estudi, lectures i exercici a practicar fora de l'aula

### DESTINATARIS

Tota aquella persona que vulgui explorar els elements que fomenten el canvi personal de forma integrativa, que tingui interès en fer un canvi personal i que necessiti eines per ajudar-lo a potenciar aquesta motivació fins a fer-la realitat.

Aquesta formació també està dirigida a persones interessades en promoure accions i intervencions en l'àmbit de la gestió del canvi.

## DATES I HORARIS

Dijous de 18h a 22h i algun dissabte puntual de 9h – 14h o 15h a 18h.

## INVERSIÓ

1.965€

### Descomptes:

5% exalumnes

10% matricules abans del 31 d'agost de 2018

5% matricules abans del 30 de setembre de 2018

## EQUIP DOCENT

Sergi Bonilla Diví



**Ester Mas i Marquès**, Psicòloga especialista en Teràpia Familiar, terapeuta Brainspotting acreditada per Brainspotting España. Postgrau en Lideratge Femení a la Universitat Pompeu Fabra. Col·laboradora docent a la UdG a les Facultats d'Educació-Psicologia i Dret-Criminologia.



**Sílvia Mascarós Canes**, psicòloga especialitzada en l'àmbit formatiu i de les organitzacions. Practitioner i Màster Practitioner en PNL per la NLP. Màster en educació i TIC. Llicenciada en Ciències del Treball. Especialitzada en l'àrea d'intel·ligència emocional i desenvolupament de persones.



**Teresa Sanz i Pinyol**, Instructora de Mindfulness i Coach en l'adquisició de l'hàbit de la pràctica meditativa. Psicòloga, coach i formadora. Màster en intervenció psicològica amb DBM. Formada en hipnosi Ericksoniana.

L'equip docent es pot ampliar i/o modificar per causes organitzatives.

**MÉS INFORMACIÓ**

**Xerrades informatives:**



Informació i inscripcions a Creantum

[girona@creantum.com](mailto:girona@creantum.com)

Tel. 82 026 642