

DADES GENERALS SOBRE EL MÀSTER

Duració Total Màster: 250 h

Primer curs:

125 h

Hores lectives: 90 h

Hores no presencials i on line de treballs individuals/grup: 30 h

Hores de tutories individuals i en grup per al seguiment de projectes i evolució personal: 5 h

Segon curs:

125 H

Hores lectives: 90 H

Hores no presencials i on line de treballs individuals/grup: 30 h

Hores de tutories individuals i en grup per al seguiment de projectes i evolució personal: 5 h

Període: Octubre - juny

Horaris: 9 a 13.30 h i 15.00 a 19.15 h

Dates i cost: Consultar dates i condicions econòmiques a la pàgina web:

www.ecologiaemocional.org

Titulacions:

Títol de Màster en Ecologia Emocional: Finalitzats els dos anys i amb el lliurament i la defensa del projecte final del màster.

Certificació d'Assistència: 80% d'assistència mínima en el còmput total d'hores presencials.

*** Programa de Formació reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de formació continuada del professorat.*

LLOC:

Fundació ÀMBIT - Sant Andreu

Recinte Fabra i Coats

C/ Sant Adrià, 20


08030 Barcelona

CREADORS MODEL ECOLOGIA EMOCIONAL:

Maria Mercè Conangla i Jaume Soler

DIRECCIÓ:

Maria Mercè Conangla

 @EcoEmocional (twitter dels creadors EE)

PROFESSORAT:

Equip de formadors en Ecologia Emocional. Consultar pàgina web - www.ecologiaemocional.org

SECRETARIA:

C/ Rocafort, 242 bis, 3r [Eixample Esquerre] - 08029 Barcelona - Tel: 647 742 140

És essencial obrir els sentits, la ment i el cor a cada moment, a cada persona, cada possibilitat i cada interrogant que ens arribi, i donar a la vida la nostra millor resposta, la més coherent, humanitzada i generosa.

Soler&Conangla



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

www.ecologiaemocional.org

e-mail: info@ecologiaemocional.org

Tel: 647 742 140



TROBA'NS A:
ecologiaemocional



SEGUEIX-NOS A:
@Eco_Emocional



company/formación-ecología-emocional



MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL

Com som nosaltres... així és el món.
Podem triar entre ésser part del problema de la humanitat o formar part de la solució.

Soler&Conangla

PRESENTACIÓ

L'Ecologia Emocional és l'art de transformar i dirigir la nostra energia emocional de tal forma que reverteixi en el nostre creixement personal, en la millora de la qualitat de les nostres relacions i una millor cura del nostre món.

És un model de gestió emocional nou i creatiu. Planteja un paral·lelisme amb la gestió mediambiental i una forma d'entendre les emocions que té ben present dos valors claus: la responsabilitat i la consciència de l'impacte global que la seva gestió té dins l'ecosistema humà.

Des del 2003 en què Jaume Soler i Mercè Conangla van crear aquest model, l'Ecologia Emocional s'ha anat desplegant com a instrument d'aprenentatge i formació, havent adquirit una maduresa metodològica que la situa entre les propostes més elaborades i rigoroses que es poden trobar actualment en l'oferta educativa destinada a l'autoconeixement i el creixement personal. Els seus àmbits d'aplicació inclouen els ecosistemes Salut, Educació, Família, Organitzacions i Empreses.

Aquest màster també s'imparteix a Madrid, Saragossa i Mèxic.

LA NOSTRA DIFERÈNCIA. QUÈ APORTA DE NOU AQUEST MÀSTER

El primer propòsit, a més de l'autoconeixement, és la creació de nous perfils professionals especialitzats en la GESTIÓ EMOCIONAL SOSTENIBLE, la FACILITACIÓ de programes, metodologies i processos de CREIXEMENT PERSONAL i capacitació de professionals per actuar en el diagnòstic i la millora del clima i la qualitat emocional dels seus ENTORNS i ORGANITZACIONS.

OBJECTIUS

- Realitzar durant la formació un treball de creixement personal d'actualització de l'autoconeixement i competències emocionals, dirigides a la presa de consciència dels propis punts forts i punts que cal millorar.
- Facilitar estratègies concretes per efectuar una gestió emocional equilibrada i millorar les relacions interpersonals aplicant els principis de l'Ecologia Emocional.
- Formar persones competents per integrar un coneixement ampli de l'Ecologia Emocional en diferents àmbits, personal i professional, en els quals la seva aplicació afavoreixi l'equilibri i el benestar emocional.
- Aprendre i aplicar estratègies i metodologies per acompanyar processos de millora organitzacional sobre la base del model d'Ecologia Emocional.

DESTINATARIS

- Diplomats, llicenciats i postgraduats, en qualsevol àrea de coneixement que sentin el desig d'adquirir una visió àmplia del món emocional que considera alhora l'ecosistema i els marcs on es desenvolupen les persones, i les competències emocionals dels qui les habiten.
- Professionals de la salut, del medi ambient, de l'educació, del treball social, de la política, de les humanitats i de les organitzacions.
- Persones que des de la presa de consciència i l'acció, desitgen realitzar un procés d'autoconeixement profund i de millora de la seva gestió emocional i relacional.

METODOLOGIA

Interactiva i vivencial. Fomenta la participació, la creativitat i l'acció. Les sessions integren una part d'exposició il·lustrada amb abundants exemples, metàfores, amb propostes plàstiques, dinàmiques grupals, activitats corporals i propostes individuals d'introspecció.

Tutories individuals. S'assigna un tutor/a que acompanyarà a la persona per facilitar l'aprenentatge, fomentar la seva curiositat i iniciativa per al descobriment de les seves pròpies possibilitats i anar contextualitzant les experiències viscudes.

Campus virtual. És el punt de trobada entre sessió i sessió. El lloc on trobar el material previ a cada sessió i post sessió. Un espai a la disposició de l'alumnat per compartir experiències i aprenentatges alhora que teixir vincles.

PROGRAMA MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL

MÒDULS TRANSVERSALS

PRIMER CURS

ECOLOGIA EMOCIONAL I VIDA QUOTIDIANA

Mòdul transversal i dinàmic de 2 hores. Pretenem fomentar la reflexió i moure a l'acció creativa i amorosa. Practicarem l'art de formular-nos preguntes i aplicarem les propostes de l'Ecologia Emocional a la vida quotidiana.

SEGON CURS

TALLER DE CREIXEMENT PERSONAL I ECOLOGIA EMOCIONAL

Mòdul transversal i dinàmic de 2 hores. Un espai de treball de creixement personal realitzat en grup. Vivencial. Es reflexiona i es viuen les dinàmiques que hom treballarà més endavant amb altres persones i col·lectius.

1. El feedback emocionalment ecològic.
2. El rol del facilitador d'Ecologia Emocional.
3. La no implicació.
4. La saviesa no entra en una casa deshabitada.
5. Mecanismes de defensa
6. Les edats de la vida.
7. Ser persona
8. La persona, el cor de tot ecosistema
9. Autoliderar-se per liderar
10. Un arbre únic al bosc

TALLER DE METODOLOGIA I RECURSOS EE

1. Aprendre a escoltar la Natura
2. Aportacions del model Ecologia Emocional
3. Comunicació no Verbal i emocions
4. Eines per a gestionar les polaritats
5. Bones Pràctiques en educació emocional
6. Converses Face-to-Face. L'art d'influir positivament
7. Famílies CAPA-citadores, famílies desadaptatives. Mobbing familiar
8. La piràmide de qualitat de comunicació
9. Críters emocionalment ecològics de sostenibilitat en les organitzacions
10. El Manifest Personal: un compromís EE amb la Vida

PRIMER CURS (125 h)

1 - ¿CREATIVITAT O DESTRUCTIVITAT?

- Dilema: creativitat o destructivitat
- Les dues creacions: Tria la teva història
- Valors vinculats a la creativitat i a la destructivitat.
- El model Ecologia Emocional: Coneixement de la nostra Casa Emocional

2 - PRINCIPIIS ÈTICS I VALORS

- El Codi Ètic de l'Ecologia Emocional
- Emocions i Valors
- Valor-Acció: Dels Valors-pensats als Valors-viscuits
- La virtut com hàbit per a fer el bé

3 - LES TRES LLEIS DE L'EE

- Casa Emocional: Emocions codis a traduir
- Vocabulari emocional. Diccionari personal.
- Les 3 Lleis de l'EE
- Factors que provoquen equilibri i desequilibri

4 - EL MODEL D'ÉSSER HUMÀ "CAPA"

- Model CAPA: Persona Creativa, Amorosa, Pacífica i Autònoma
- Àrees de gestió de la matriu CAPA: connexió amb valors i emocions
- El CAPA i el Tamboret de tres potes
- CAPA com a model a aplicar en la millora de diferents Ecosistemes

5 - L'EIX PENSAMENT-EMOCIÓ-ACCIÓ (PEA)

- El PEA - Tamboret de tres potes – CAPA
- Pensaments i creences: creure és crear
- Emocions: Patrimoni Immaterial de la Humanitat
- Sentipensants: Actuar per a viure

6 - ÀREES EE: TERRITORIS

- Ecosistemes i Hàbitats. Cartografia vital.
- El laberint interior. La cerca del centre.
- Mapes i dracs: zones de seguretat, exploració i oportunitat. Gestionar la por fent créixer la confiança.
- Hàbitats compartits. Espais protegits per espècies emocionals en perill d'extinció

7 - ÀREES EE: CLIMA EMOCIONAL

- L'escalfament emocional global
- El mecanisme hidràulic de les emocions. El primitiu.
- Gestió desadaptativa: Caos, contaminació i desbordament emocional.
- Gestió adaptativa del clima: El camí del centre. Les 4 R's

8 - L'OFENSA COM A CONTAMINANT EMOCIONAL

- Els animals no s'ofenen. L'ego. Cadena de l'ofensa: ofensor –ofensa – ofès
- Emocions vinculades a l'ofensa
- Factors de superació mental, emocional i d'acció
- De l'ofensa al perdó i la reconciliació

9 - ÀREES EE: ENERGIA EMOCIONAL

- Energies emocionals netes, renovables i ecològiques
- El circuit de l'energia: fonts - canalització - objectius
- Gestió desadaptativa: Fonts d'energia tòxica –Fuites d'energia. Malbaratament i infrautilització
- Gestió adaptativa: Principi de Sostenibilitat emocional Principi d'Eficiència Energètica. Vitamines emocionals.

10 - ÀREES EE: VINCLES

- Ecosistema Relacional. Intersom.
- La confiança, la humilitat i el respecte com a elements pont cap als altres
- Els 7 Principis per a la gestió emocionalment ecològica de les relacions.
- Una paret plena de noms: Persones que il·luminen la nostra vida.

SEGON CURS (125 h)

11 - ECOSISTEMA TERRA. Unicitat i Consciència

- La Terra avui, informe de situació.
- Dos planetes per cuidar. Consciència d'impacte global i responsabilitat.
- Síndrome de desconexió de la natura
- La Natura ens parla

12 - EE: SINERGIES AMB ALTRES AUTORS I MODELS. Inspiració i Coneixement

- Persones "CAPA" inspiradores: Krishnamurti, Erich Fromm, Gandhi.
- Neurobiologia: El cervell com a simulador virtual de la realitat. La memòria emocional.
- Les neurones mirall de Rizzolatti. Aprenem veient. Empatia.
- Sinergies amb la Filosofia

13 - ELS ELEMENTS DE LA NATURAESA. Autoconeixement i Equilibri Detecció dels trets personals dels 4 elements:

- Clima. Foc: creativitat, passió, energia vs. impulsivitat, exaltació, impaciència.
- Vincles. Aigua: fluïdesa, adaptació, transform-acció vs. estancament, influenciabilitat, distorsió
- Energies. Aire: llibertat, perspectiva, curiositat vs. distància, fredor, lleugeresa
- Territoris: Terra: estabilitat, paciència, sosté vs. duresa, seguretat, conservadorisme

14 - GESTIÓ DE LA INCERTESA: Confiança i Valentia

- La governança del risc. Principi d'incertesa
- L'art de generar confiança per acceptar errors
- TICS: Un món virtual per explorar i cuidar. Fenòmens emocionals
- Autoprotecció, gestió adaptativa de la personalitat virtual.

15 - GESTIÓ DE LES POSSIBILITATS. Llibertat i Responsabilitat

- Aprendre a estimar el misteri
- La figura que portem dins. Educar és extraure.
- Competències del formador en Ecologia Emocional
- Comunitats CAPA

16 - LA GESTIÓ DELS SIGNIFICATS. Justícia social i Cultura de la Pau

- La Casa de la Paraula. La càrrega emocional
- El llenguatge ètic i emocionalment ecològic
- Sobre creences, refranys i ecologia emocional
- Gestionar i consensuar significats per a comprendre'ns

17 - LA GESTIÓ DELS INTANGIBLES. Respecte i Autonomia

- Detecció del nostre Capital Emocional
- Auditoria emocional
- Detecció de Valors
- Detecció d'Expectatives

18 - ECOLOGIA EMOCIONAL I SALUT. Compassió i Tendresa

- Auto diagnòstic i pla de salut. 5 Cossos: físic, mental, emocional, relacional i espiritual
- Canvi de paisatge: malaltia, pèrdues, mort
- Emocions que ens connecten amb el patiment. Els dolts.
- Recursos per acompanyar els deserts emocionals

19 - ORGANITZACIONS ÈTIQUES I EMOCIONALMENT ECOLOGIQUES. Transform-Acció i Afectivitat

- Organitzacions amb cor: Propostes de l'EE per les noves organitzacions. El contracte emocional.
- Salut laboral i emocions: absentisme laboral i emocional.
- El Cansament Moral: contaminació emocional i el seu impacte en el clima de treball.
- OEE: Organitzacions compromeses amb la qualitat ètica i emocional. Índex d'observació.

20 - LA GESTIÓ DEL SENTIT. Integritat i Cre-Acció

- Transformar el destí en disseny: Desig, necessitat, voluntat i realitat.
- Escultors de cors. Energia creativa per a millorar el món
- Imaginar- Somiar- Generar bellesa
- Inspirar abans d'expirar. Kolam.

