

## TALLERS FORMATIUS

### Gestió d'equips

Les organitzacions compten amb professionals altament qualificats en l'àmbit tècnic, no obstant això, sovint afronten el repte de no disposar d'un domini suficient en habilitats comunicatives i de lideratge que debiliten el creixement professional.

Aquests tres tallers tenen com a objectiu dotar els participants d'eines essencials per al desenvolupament professional i personal. El taller de **gestió emocional** millora la presa de decisions, la productivitat i el lideratge mitjançant el control de les emocions. El taller de **marca personal** ajuda a construir una identitat professional sòlida. Finalment, el taller de **gestió del temps** permet optimitzar la productivitat, reduir l'estrès i millorar l'adaptabilitat.

Inscriure's en aquests tallers garanteix competències clau per a l'èxit en un entorn laboral cada cop més exigent i dinàmic.



### Persones formadores:

- **Clara Barba.** Psicòloga i Màster en Recursos Humans. Coach executiva i d'equips. Pertanyent a la xarxa interna de coaching del grup Enel. Consolidada experiència treballant en l'àrea de RRHH en diferents projectes vinculats a la gestió i desenvolupament de talent.
- **Tania Martorell.** Psicòloga, Màster en Recursos Humans i en Intel·ligència Emocional. Coach en l'àmbit de RRHH d'Endesa amb més de 20 anys d'experiència. Especialista en avaluació i gestió del talent, intel·ligència emocional i marca personal. Formadora en tallers de Líder coach i Marca Personal amb excel·lents resultats, dinamitzant equips i empreses diferents.

**Lloc:** Sala de formació del CETIM, Plana de l'Om, 6, 2n 3a de Manresa.

**Preu:** Per a les persones col·legiades 100 €/taller i, en cas d'inscriure's als tres tallers serà de 250 €. Per a les persones no col·legiades 150 €/taller, o bé, 400 € per als tres tallers.

**Inscripció:** Al web [www.cetim.cat](http://www.cetim.cat), o bé, a l'a/e [formacio@cetim.cat](mailto:formacio@cetim.cat). Les inscripcions es tanquen un dia abans de l'inici de cada taller, o bé, fins a exhaurir les places.

**Observacions:** Els tres tallers s'impartiran en castellà per persones expertes i reputades pertanyents al Grup Enel, les quals ensenyaran a adquirir eines del coaching per a millorar en el lideratge i la gestió d'equips.



### **Taller 1: Gestió d'equips “Intel·ligència i gestió emocional”**

**Data i hora:** Dimarts 16 de setembre de 2025, de les 15.00 a les 19.00 h. Total 4 hores de curs.

#### **Objectius:**

Proporcionar als participants les eines i tècniques necessàries per identificar, comprendre i gestionar les seves emocions de manera efectiva en el context professional.

Aquest taller està dissenyat per a millorar el benestar emocional, la productivitat i les relacions interpersonals en l'entorn laboral.

En el món professional actual, la intel·ligència emocional és una competència clau que pot marcar la diferència entre l'èxit i el fracàs. Els participants aprendran a reconèixer les seves pròpies emocions i les dels altres, la qual cosa els permetrà:

- **Millorar la presa de decisions:** Una gestió emocional adequada permet prendre decisions més informades i equilibrades, evitant reaccions impulsives i reduint l'impacte negatiu de situacions estressants.
- **Augmentar la productivitat i eficiència:** En gestionar eficaçment l'estrès i les emocions negatives, els empleats poden mantenir un enfocament clar i un rendiment constant, millorant així la seva productivitat.
- **Enfortir les relacions interpersonals:** La capacitat d'empatitzar i comunicar-se de manera efectiva amb col·legues i superiors fomenta un ambient de treball col·laboratiu i respectuós, reduint els conflictes i millorant la cohesió de l'equip.
- **Desenvolupar habilitats de lideratge:** Els líders que poden gestionar les seves pròpies emocions i les del seu equip són més capaços d'inspirar i motivar als altres, creant un entorn de treball positiu i dinàmic.
- **Promoure el benestar emocional:** El taller també se centra en el benestar emocional personal, ajudant els participants a trobar un equilibri entre la seva vida laboral i personal, la qual cosa contribueix a una major satisfacció i compromís en el treball.

## Taller 2: Gestió d'equips “Marca personal”

**Data i hora:** Dimarts 21 d'octubre de 2025, de les 15.00 a les 19.00 h. Total 4 hores de curs.

### **Objectius:**

La marca personal és una eina poderosa que et pot ajudar a destacar en un mercat laboral competitiu i construir una identitat professional coherent i autèntica.

L'objectiu del taller és capacitar als participants per a identificar, desenvolupar i comunicar la seva marca personal de manera efectiva, amb un enfocament particular en l'entorn professional.

- **Autoconeixement** per a descobrir qui ets realment, quin és el teu propòsit i com pots convertir la teva passió en la teva professió.

- Conèixer les **eines** per crear la teva marca personal de manera conscient i des dels valors que et caracteritzen.
- Descobrir com pots emprar el teu coneixement i el teu **talent** per a resoldre problemes i atendre necessitats d'uns altres.
- Saber posicionar-te com un **expert** i un referent en el teu camp d'especialització, de manera que les teves oportunitats laborals creixin exponencialment.

### Taller 3: Gestió d'equips “Gestió del temps”

**Data i hora:** Dimarts 25 de novembre de 2025, de 15.00 a 19.00 h. Total 4 hores de curs.

#### **Objectius:**

Proporcionar als participants eines i tècniques efectives per gestionar el seu temps de manera eficient. El taller busca ajudar a millorar la seva productivitat, reduir l'estrès i equilibrar les seves responsabilitats laborals i personals.

- **Augment de la productivitat:**
  - Identificació i prioritització de tasques importants per maximitzar la productivitat.
  - Aplicació del Principi de Pareto per a enfocar-se en activitats d'alt impacte.
- **Reducció de l'estrès:**
  - Millora en la planificació i organització del temps per a reduir la càrrega de treball aclaparadora.
  - Explicar com funciona l'estrès: Signes, símptomes, potenciadors, facilitadors i moduladors de l'estrès.
  - Tècniques per a evitar l'esgotament professional (burn out) i gaudir de temps de qualitat amb amics i familiars.
- **Presa de decisions més efectiva:**
  - Anàlisi d'informació i presa de decisions informades.
  - Capacitat de prendre decisions ràpides i encertades en un entorn dinàmic.
- **Adaptabilitat i Flexibilitat:**
  - Capacitat d'adaptar-se ràpidament a noves situacions i canvis inesperats i continus.