




**AUTOLIDERATGE**  
Liderar la propia emocionalitat



A large iceberg floats in a clear blue ocean. The visible tip is jagged and white, while the submerged part is much larger and darker blue, illustrating the concept of hidden interiority.

## LIDERAR LA INTERIORITAT

Pensament, emoció, motivació i actitud

La primera interioritat que és imprescindible aprendre a liderar és la pròpia

“Sempre hi ha un joc interior que s’està jugant a la teva ment, independentment del joc exterior que està jugant” Timothy Gallwey.



Les emocions tenen un paper fonamental en el nostre **desenvolupament integral** i en el nostre èxit en l'àmbit de les relacions socials, tant en el pla personal com professional

És indispensable aprendre a aturar-se per escoltar-nos, saber què ens està passant i comprendre com això es tradueix en conductes i resultats.

Problema: Analfabetisme emocional





## **Emodiversitat**

**Així com la biodiversitat és imprescindible per l'equilibri dels ecosistemes del planeta, l'emodiversitat ho és per a la salut física i mental de les persones**



## **EMODIVERSITAT**

**És la capacitat per experimentar una major granularitat emocional de sentir i anomenar un ampli ventall d'emocions diverses entre si, tant les que ens aporten benestar com les que ens en resten**



A photograph of a glowing lightbulb centered on a dark chalkboard. The chalkboard is marked with several hand-drawn white chalk circles and lines, arranged in a pattern that suggests a mind map or a series of interconnected ideas. A semi-transparent yellow rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text 'Quantes emocions coneixes?'.

**Quantes emocions coneixes?**











# Escàner emocional





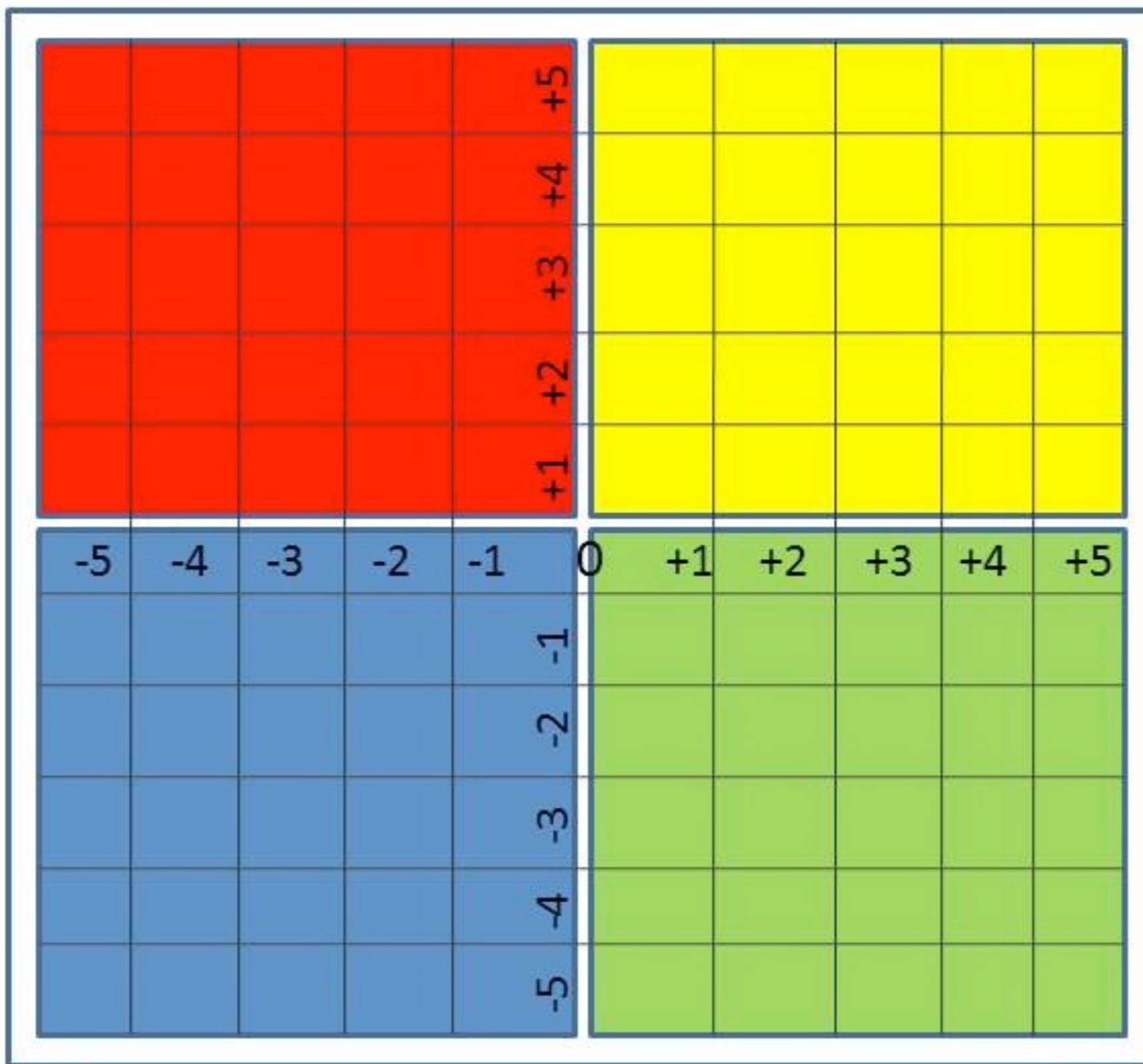
Medidor emocional

PROGRAMA RULER

ALTA

ENERGÍA

BAJA



Desagradable

SENTIMIENTO

Agradable



## MEDIDOR EMOCIONAL

¿Cómo te sientes?

Alto  
N  
I  
V  
E  
L  
D  
E  
E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A  
Bajo

RABIOSO	EN PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	ALENTADO	FESTIVO	REGOCIJADO	EXTASIADO
COLÉRICO	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATURDIDO	HIPERACTIVO	JOVIAL	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ECHANDO HUMO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGÉTICO	ANIMADO	ENTUSIASMADO	OPTIMISTA	EXCITADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ENFOCADO	ORGULLOSO	EMOCIONADO
REPULSIVO	EMPROBLEMADO	INTRANQUILO	DIFÍCIL	ENFURECIDO	AGRADABLE	ALEGRE	ESPERANZADO	JUGUETÓN	DICHOSO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DESEPCIONADO	ABATIDO	APÁTICO	A GUSTO	ACOMODADIZO	CONTENTO	AMOROSO	REALIZADO
PESIMISTA	MALHUMORADO	DESANIMADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONNMOVIDO
ENAJENADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	FRESCO	DESCANSADO	BENDECIDO	EQUILIBRADO
DESALENTADO	DEPRIMIDO	HOSCO	EXHAUSTO	FATIGADO	SUAVE	PENSATIVO	EN PAZ	CÓMODO	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	AGOTADO	DRENADO	SOÑOLIENTO	COMPLACIENTE	TRANQUILO	ACOGEDOR	SERENO

Bajo ← NIVEL DE AGRADO → Alto



# Contagi emocional

## Funció de les emocions





# SAC DEL FATAL

## Gestió adaptativa

- Permís per sentir
- Donar nom
- Traduir la informació
- Comportament que em permeti restablir l'equilibri assumint la responsabilitat



## Gestió desadaptativa

- Rebutjo el que sento
- No li dono nom
- No traduim la informació i ens quedem instal·lats o la traduïm però no actuem en conseqüència



# ESTILS EMOCIONALS

- Ignorar
- Prohibir o reprimir (no!)
- Invalidar (No té sentit)
- Canviar per una de signe contrari
- Projectar cap a fora (em sento així perquè tu...)
- Adicció a una emoció
- Magnificar (intensifica i exagera)
- Empatitzar (respectar sense jutjar)





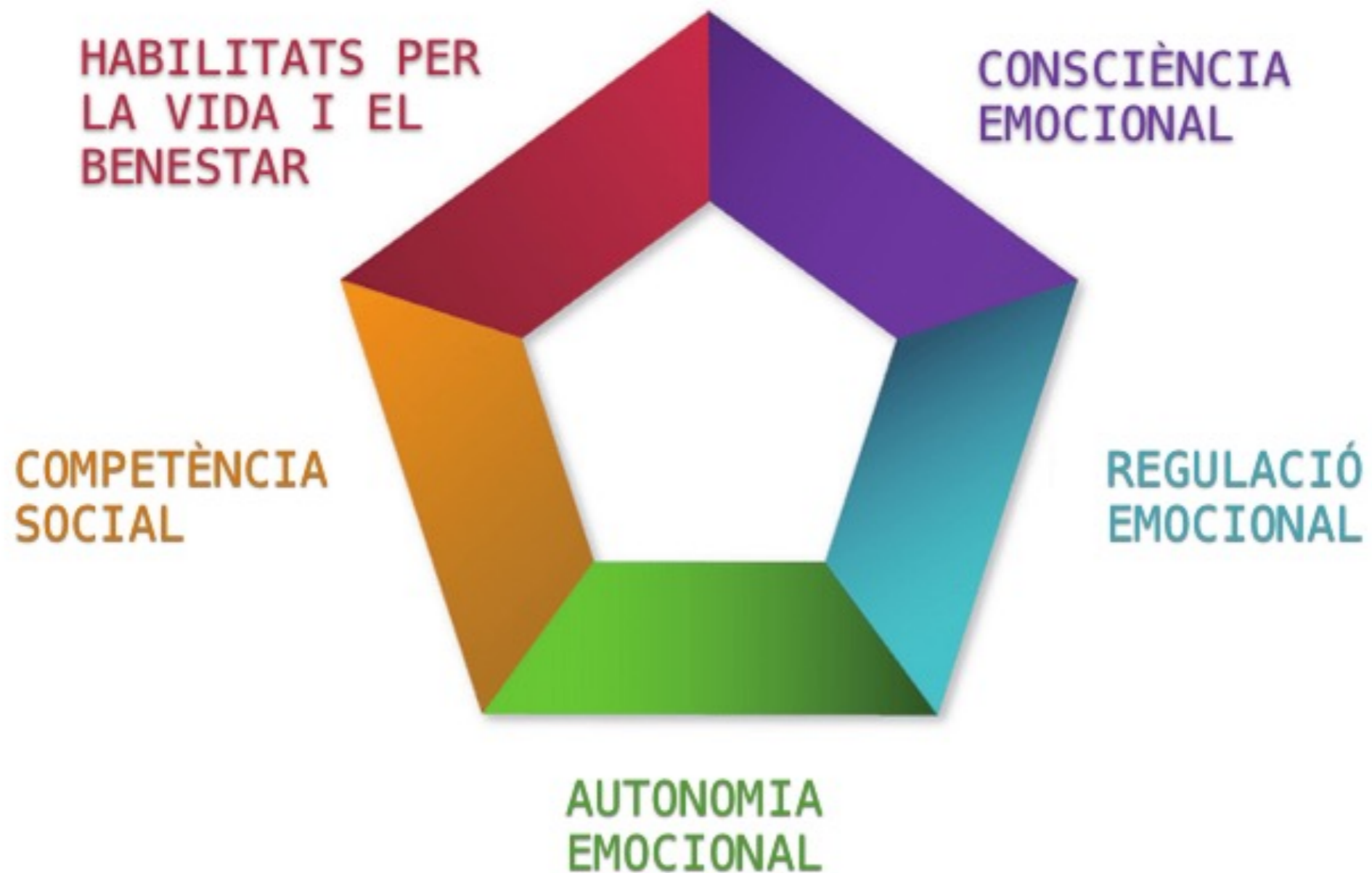
## EDUCACIÓ EMOCIONAL I COMPETÈNCIES

*"Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable de el desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials de el desenvolupament de la personalitat integral"* Bisquerra

COM? entrenant les **competències emocionals**: *"conjunt de coneixements, habilitats i actituds necessaries per prendre consciència, comprendre, expressar les i regular de forma apropiada a els fenòmens emocional"* Bisquerra



# COMPETÈNCIES EMOCIONALS






La intel·ligència  
emocional al S.XXI no és  
un luxe ni una moda, és  
una necessitat

*“Sigues el canvi que vols  
veure en el món”.*

Gandhi







Moltes gràcies  
carne\_pujol\_

[www.carmepujol.es](http://www.carmepujol.es)