

**sde**

**Servei de  
Desenvolupament  
Empresarial**

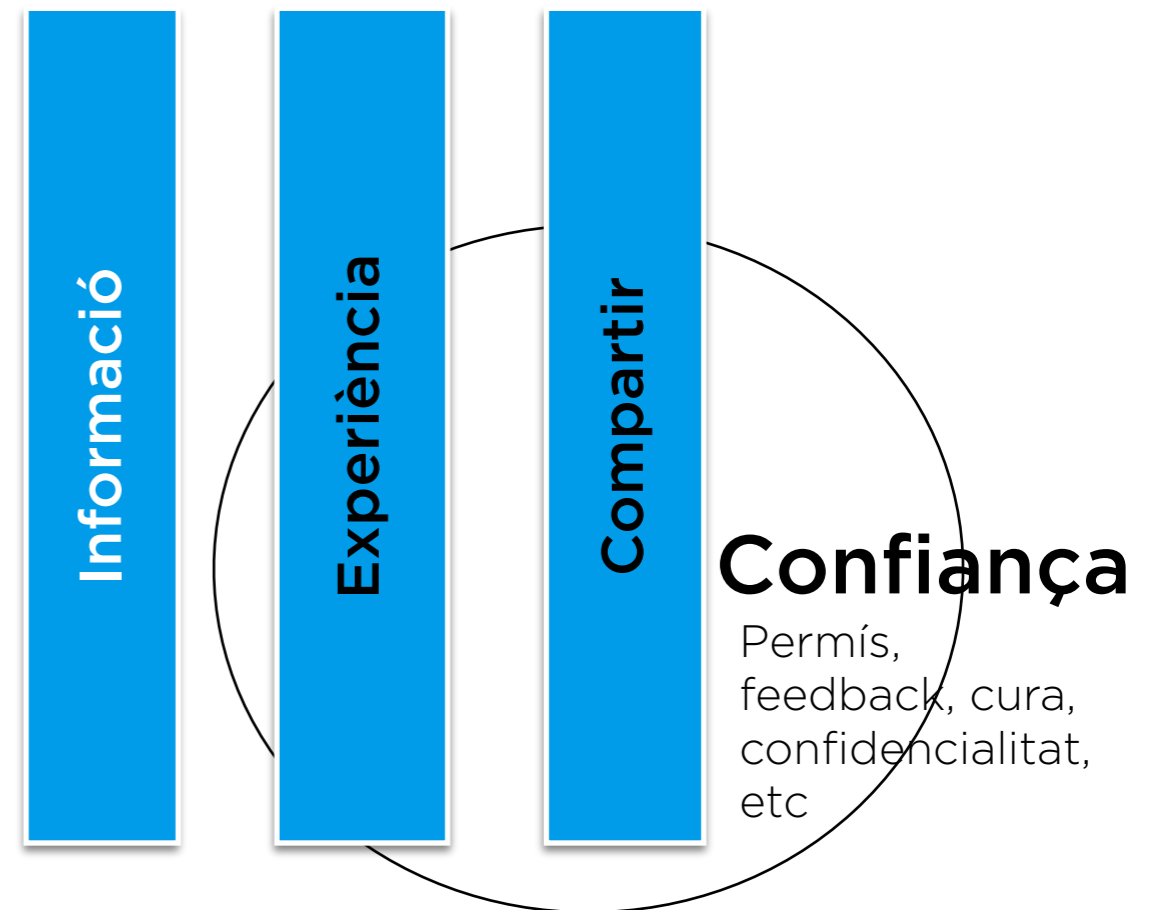
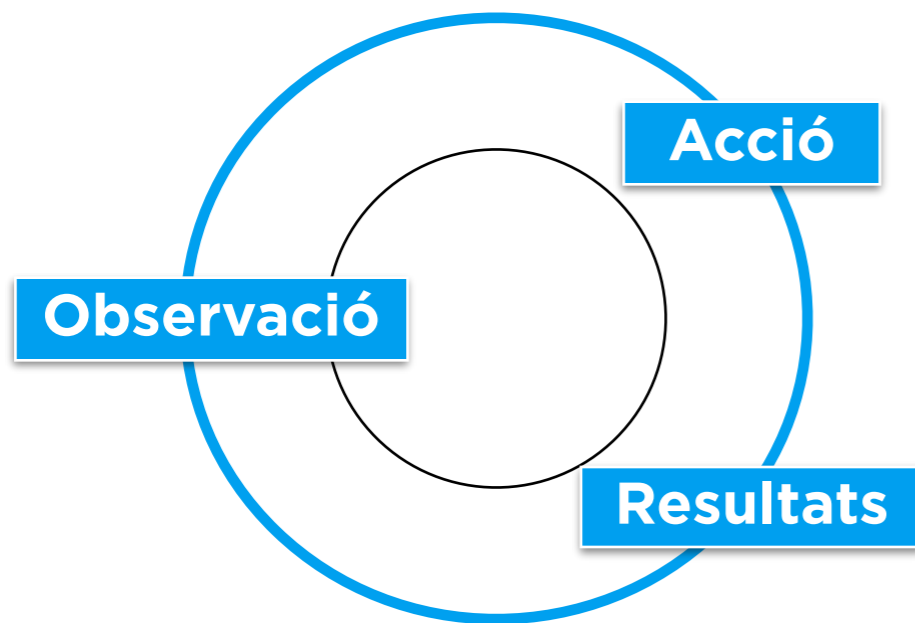
---

# Objectiu

## Sessió

- 1|** Entendre **què és** la intel·ligència emocional i per què és important.
- 2|** Accedir a la **informació** de les **emocions**.
- 3|** Conèixer la **dinàmica** dels **patrons** i explorar vies per a **transformar**-los.

# Dinàmica Sessió



**Intel·ligència emocional**

# Competències clau Segle XXI

- 1|** Resolució de problemes complexos
- 2|** Pensament crític
- 3|** Creativitat
- 4|** Gestió de persones
- 5|** Coordinació
- 6|** Intel·ligència emocional
- 7|** Anàlisi i presa de decisions
- 8|** Orientació al servei
- 9|** Negociació
- 10|** Flexibilitat cognitiva



---

COMMITTED TO  
IMPROVING THE STATE  
OF THE WORLD

# Intel·ligència emocional

80's

1990

1995

1997



Gardner  
Intel·ligències múltiples

**Salovey i Mayer**  
Intel·ligència emocional  
*Revista científica*

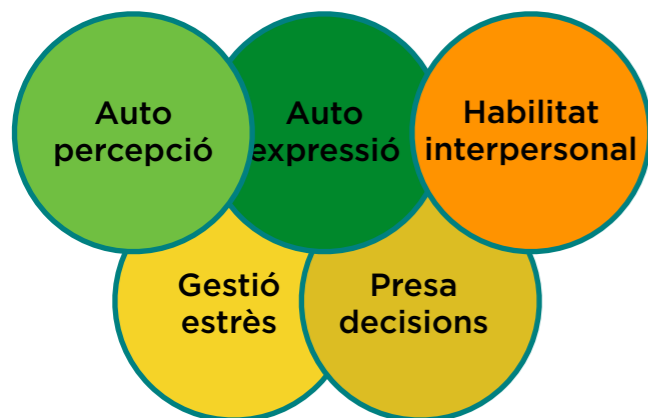


**Daniel Goleman**  
Intel·ligència emocional  
*Best seller*



*Xarxa global*

- Model intel·ligència emocional
- Metodologia per incorporar-la
- Mètriques per mesurar-la (200.000 informes)
- Organització present 160 països



Model Bar-On



# Intel·ligència emocional

És altament **predictiva** sobre el nivell de **rendiment** de les persones.

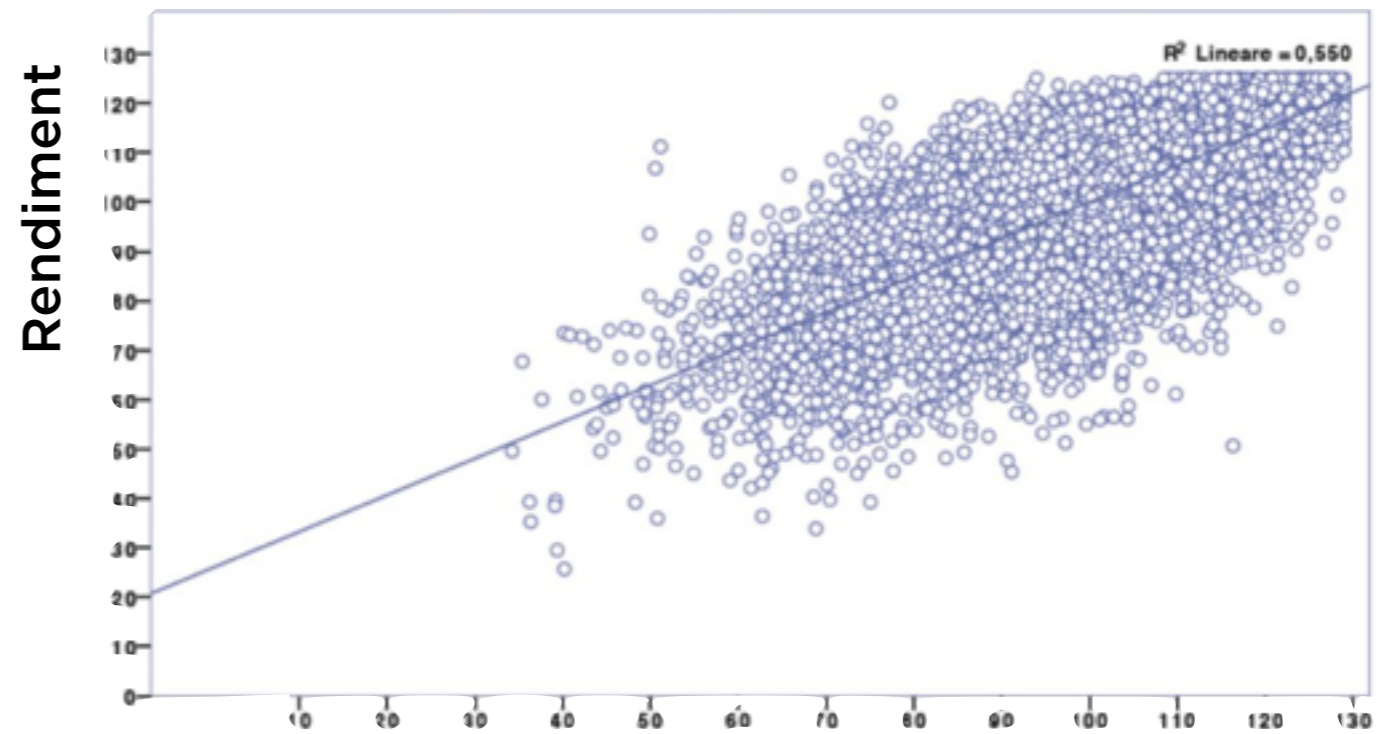
**Impacta** de manera determinant en:

Efectivitat

Relacions

Benestar

Qualitat de vida



Intel·ligència emocional

Font: Six Seconds

# Intel·ligència emocional

Capacitat d'articular el **pensament racional** i les **emocions** per tal de prendre **decisions òptimes** en tots els aspectes de la **vida**.



Més  
**Consciència**

Més  
**Intencionalitat**

Més  
**Propòsit**



**Emocions**

# Emocions

## Titulars

Informació

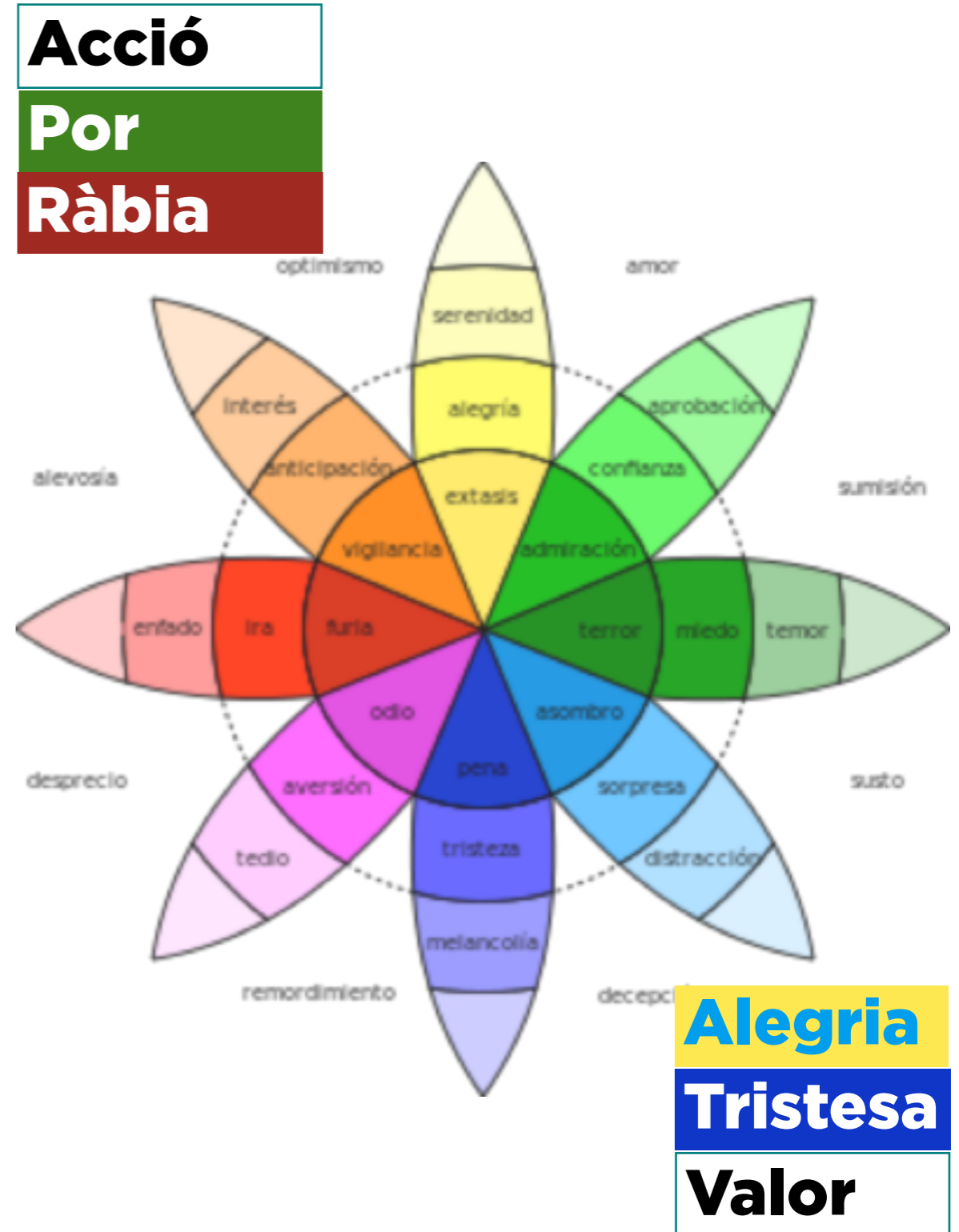
Neutres

Persistentes

Instantànies

Contagioses

# Informació Bàsica



# Emocions

## Representa-les!

Tristesa

Ràbia

Por

Alegria

# Vota

## On t'ubiques?

1| En quina emoció m'he sentit  
**còmoda?**

2| En quina emoció **no m'hi he  
sentit?**

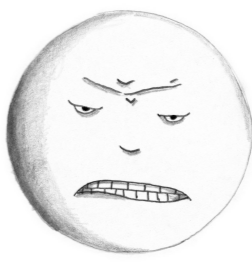
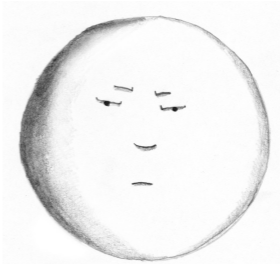
# Informació Desplegada

Tristesa

Ràbia

Por

Alegria



Categoría: Enojo

Palabra	Enunciado	Propósito	Sensación
Molesto	Me siento molesto cuando la gente no quiere hacer...	Poner atención en asuntos menores	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Decepcionado	Me siento decepcionado cuando las cosas no van como yo espero...	Poner atención en algo que desea cambiar	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Ofendido	Me siento ofendido porque alguien hirió mis sentimientos	Poner atención en un problema pequeño pero significativo para la persona.	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Contrariado	Me siento contrariado porque las cosas no se hacen a mi manera	Poner atención en algo que dejo pasar por alto	Agitación, dolor de cabeza, músculos tensos



# Explicar

## Parelles

Què m'ha **sorprès**?

# Compartir

## En grup

De què m'estic adonant?



**Patrons**

# Patrons

## Utilitat



El cervell busca l'**eficiència**. No vol començar a **avaluar des de zero** cada vegada.

Models que fem servir des de fa anys, **potser ja no ens serveixen** ara.

# Patrons Identificar

## Observar

- Respostes **fisiològiques** pròpies (cos, calor, a gust ..)
- Nivell d'**energia**
- Reaccions dels **altres** (l'expressió de la cara, "sabia que diries / faries això", etc)

## Preguntar-te

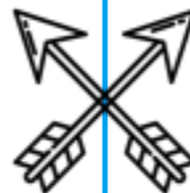
- Les coses **rutllen** raonablement bé?
- Estic **aconseguint** les coses que em proposo?



# Patrons Estructura

Disparadors **externs**

<b>Quan</b>	<b>Estímul</b> extern
<b>Aleshores, jo</b>	<b>Resposta</b> típica



Disparadors **interns**

<b>Quan</b>	<b>Sento</b>
<b>Aleshores, jo</b>	<b>Penso</b>

# Patrons

## Identifica

**3 patrons** típicament meus

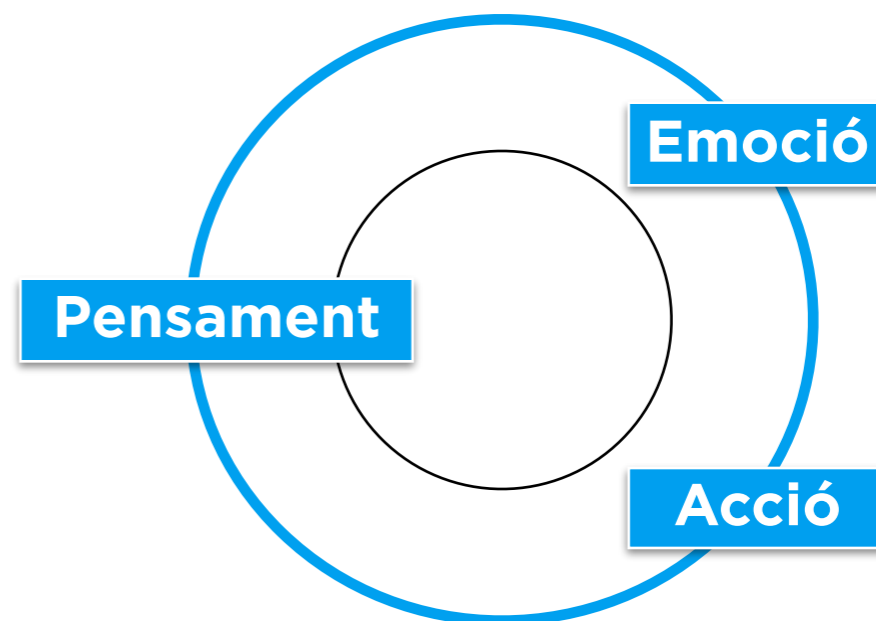
**Quan**

**Estímul**

**Aleshores, jo**

**Resposta** típica

# Patrons Dinàmica



# Patrons

## Exemples

### Quan em criden

No em pot  
parlar així

Ràbia

Crido més

### Quan hi ha una competició

Por

Això no és  
per mi

Em retiro

### Quan intueixo que m'exclouen

M'aparto

Tristesa

No sóc  
prou

### Quan em reconeixen la feina feta

Alegria

Ha valgut  
la pena

M'implico

# Patrons

## Voluntària

Situa't en una experiència que t'hagi suposat repte.

Què vaig  
pensar?

Què vaig  
sentir?

Què vaig  
fer?



# Pensament Conseqüent

- 1| Entendre la relació **causa-efecte**.
- 2| Valorar **costos i beneficis**.



# Vídeo

## Càmera

Situa't en una experiència  
que t'hagi suposat repte.

Situació

Expectatives - Objectius

Pensaments

Emocions

Accions

Quan \_\_\_\_\_, Jo \_\_\_\_\_

Reconèixer patrons  
emocionals

**Gràcies!**

# Equip

## Jesús Cartaña *Visió*

*Vaig estudiar Ciències polítiques perquè volia entendre el món. Durant vint anys vaig impulsar projectes culturals perquè em volia entendre a mi. Ara, segueixo emprenent amb el focus en les persones i el propòsit de suscitar connexió i celebració.*



Coach professional, ACC per ICF. Practitioner i Asesor en intel·ligència emocional per Six seconds. Postgraduat en Coaching professional per l'Institut Gestalt i en Cooperació cultural internacional per la UB. Llicenciat en Ciències polítiques per la UAB.

## Marga del Olmo *Producte*

*Després de dirigir les meves pròpies empreses i de treballar internacionalment per Nestlé amb responsabilitats tècniques i executives durant quinze anys, sé que les persones són les que més contribueixen a marcar la diferència i que el canvi sempre està imbricat en nosaltres i en la realitat. El meu propòsit és brillar i permetre que els altres brillin, i és el que m'ha portat fins aquí.*



Country Manager de Six Seconds a Espanya. Directora i formadora dels programes de coaching del Instituto Gestalt. Coach professional, PCC per ICF. Coach ontològic per Newfield Network. Formada en intel·ligència emocional per Six Seconds, Coaching d'equips per l'Escola Europea de Coaching i Practitioner en Programació neurolingüística per l'Institut Gestalt. Llicenciada en Veterinària per la UAB, i Màster en Biotecnologia alimentària per la UPC.

## Dani Arricivita *Processos*

*Vaig treballar durant més de quinze anys en el sector de l'enginyeria en diversos rols directius i executius, tant a nivell nacional com internacional. Sempre m'ha apassionat comprendre i analitzar els sistemes complexos. Sento que el meu propòsit és estructurar i guiar els processos d'acció.*



Facilitador de processos d'emprenedoria social. Postgraduat en Coaching professional i Coaching d'equips per l'Institut Gestalt, Postgraduat en Economia Cooperativa per la UAB i Enginyer Agrònom per la UdL.



# Contacte|

Jesús Cartañà | [jesus@naoc.pro](mailto:jesus@naoc.pro)  
649 469 357



NAOC| Intel·ligència emocional en acció  
Passeig Picasso 34 principal 2a escala A  
| 08003 Barcelona

## SERVEI DE DESENVOLUPAMENT EMPRESARIAL (SDE)

Sergi Orobitg - [sorobitg@gencat.cat](mailto:sorobitg@gencat.cat)

Laia Sanahuja - [lsanahuja@gencat.cat](mailto:lsanahuja@gencat.cat)

Lala Boldú - [eboldu@gencat.cat](mailto:eboldu@gencat.cat)

---

Tel. 935.565.199

[sde.icec@gencat.cat](mailto:sde.icec@gencat.cat)

[www.sde.cultura.gencat.cat](http://www.sde.cultura.gencat.cat)

