



DADES GENERALS SOBRE EL MÀSTER

DURACIÓ TOTAL MÀSTER
250 H

HORES LECTIVES
180 H

**HORES NO PRESENCIALS I ON LINE DE TREBALLS
INDIVIDUALS/GRUP**
60 H

**HORES DE TUTORIES INDIVIDUALS I EN GRUP PROJECTES I
EVOLUCIÓ PERSONAL**
10 H

HORARIS
Dissabtes de 9-13'30h i de 15-19'15h

DATES I COST
Consultar dates i condicions econòmiques a la
pàgina web
www.ecologiaemocional.org

TITULACIONS
Títol de Màster en Ecologia Emocional amb el lliu-
rament del projecte final del màster i acompliment
dels requisits d'assistència i tutories.

CERTIFICACIÓ D'ASSISTÈNCIA
80% d'assistència mínima en el còmput total
d'hores presencials.

LLOC
Fundació ÀMBIT Ecologia Emocional
Espai del recinte Fabra i Coats (complex Can
Fabra)
C/ Sant Adrià, 20 (Districte de Sant Andreu)
08030 Barcelona

CREADORS MODEL ECOLOGIA EMOCIONAL
Maria Mercè Conangla i Jaume Soler

DIRECCIÓ
Maria Mercè Conangla

COORDINACIÓ
Isabel Cordón

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

SECRETARIA
Cr Rocafort, 242 bis, 3r (Eixample Esquerre)
08029 Barcelona
Tel: 647 742 140

Segueix-nos a

-  @Eco_Emocional
@Ecoemocional
-  Institut Ecologia Emocional

MÀSTER D'ECOLOGIA EMOCIONAL



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

PRESENTACIÓ

L'**Ecologia Emocional** (Soler & Conangla, 2002) 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.

Aporta un enfocament global i una forma de gestionar les emocions que incorpora com a valors clau la **responsabilitat, la sostenibilitat i la consciència de l'impacte global** que la seva gestió té dins l'ecosistema humà. En el moment actual aquest model s'està aplicant amb èxit en tot tipus d'ecosistemes: Salut, Educació, Família, Organitzacions i Hospitals.

Aquest Màster ha 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, creixement personal i educació emocional.

S'imparteix també a Mèxic D.F. Guadalajara, Aguas Calientes a través del Institut Ecologia Emocional Mx.

LA NOSTRA SINGULARITAT

- > Un model propi que s'està aplicant amb èxit.
- > Una proposta als nostres alumnes d'avançar en el seu procés d'autoconeixement i experimentar allò que hauran d'aplicar.
- > La possibilitat d'ampliar el seu perfil professional incorporant eines per a la gestió emocional sostenible, la facilitació de processos de millora personal i professional en el camp de l'ètica, els valors i la qualitat emocional.
- > Acompanyament per part d'un tutor personal durant tot el procés.

OBJECTIUS

- > Actualitzar el coneixement de les pròpies competències emocionals i la presa de consciència dels propis punts forts i els aspectes a millorar.
- > Entrenar estratègies concretes per efectuar una gestió emocional equilibrada i millorar les relacions interpersonals aplicant els principis de l'Ecologia Emocional.
- > Elaborar Manuals de Bones Pràctiques com a forma d'aplicar els coneixements adquirits en el curs: Form-Acció.
- > Treballar en la detecció i diagnòstic de tots aquells elements que poden afectar l'equilibri i benestar emocional de les persones i col·lectius i generar programes de millora des del model Ecologia emocional.
- > Elaborar projectes basats en Ecologia Emocional per aplicar dins l'àmbit professional i/o personal.

DESTINATARIS

- > Diplomats, llicenciats i postgraduats, en qual-
sevol 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 compe-
tències emocionals dels qui les habiten.
- > Professionals de la salut, del medi ambient, de
l'educació, del treball social, de la política, les
humanitats i les organitzacions.

METODOLOGIA

Interactiva i vivencial. Fomenta la participació, la creativitat i l'acció. Cada sessió consisteix en una part d'exposició, il·lustrada amb abundants exemples i una part pràctica i debat.

Tutories individuals amb un acompanyament durant tot el procés.

Campus virtual: punt de trobada entre sessió i sessió. En ell s'hi penja tot el material necessari per a cada sessió. Aquest espai també es posa a disposició de l'alumnat perquè el puguin fer servir per compartir i teixir vincles entre ells.

PROGRAMA MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL

SESSIÓ 1 EL MODEL ECOLOGIA EMOCIONAL

- > Dilema: creativitat o destructivitat: les dues creacions.
- > Valors vinculats a la creativitat i a la destructivitat.
- > El model Ecologia Emocional: aportacions.
- > Coneixement de la nostra Casa Emocional.

El diccionari emocional personal

SESSIÓ 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.
- > Hàbitats i espais protegits per espècies emocionals en perill d'extinció.

Hàbitat compartit: Por-confiança

SESSIÓ 11 ECOSISTEMA FAMÍLIA

- > De la família obligada a la família escollida.
- > Famílies emocionalment ecològiques.
- > Gestió desadaptativa i gestió adaptativa dels vincles familiars.
- > El mobbing familiar.

Hàbitat compartit: Indiferència - Compassió

SESSIÓ 16 LA GESTIÓ DELS SIGNIFICATS

- > La Casa de la Paraula. La càrrega emocional.
- > Gestionar i consensuar significats. Acordar el desacord.
- > Aplicació de la gestió dels significats per a la millora del clima en les organitzacions.
- > El llenguatge ètic i emocionalment ecològic.

Taller de Bones Pràctiques: La cultura de la pau

SESSIÓ 2 PRINCIPIS ÈTICS I VALORS

- > El Codi Ètic de l'Ecologia Emocional.
- > Emocions i Valors.
- > Valor-Acció: Dels Valors-pensats als Valors-viscuts.
- > Bones pràctiques ètiques i emocionals.

Sopa de conceptes: valors, actituds, emocions, sentiments, estats d'ànim

SESSIÓ 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.

Hàbitat compartit: Ira - Serenitat

SESSIÓ 12 ECOSISTEMA NATURAL, ECOSISTEMA VIRTUAL

- > La Terra avui, informe de situació.
- > La Natura ens parla. Síndrome de desconexió de la natura.
- > Tres planetes per cuidar. Consciència de l'impacte global i responsabilitat.
- > TIC'S: Un món virtual per explorar i cuidar. Fenòmens emocionals.

Hàbitat compartit: Violència - Respecte

SESSIÓ 17 LA GESTIÓ DELS INTANGIBLES

- > La base del nostre iceberg: auditoria emocional
- > Detecció de Valors.
- > Detecció d'Expectatives.
- > Sensibilitat, acceptació, altruisme, bondat.

Taller de Bones Pràctiques: La cultura de la generositat

SESSIÓ 3 LES TRES LLEIS DE L'EE

- > Emocions, patrimoni immaterial de la humanitat.
- > Les 3 Lleis de l'EE.
- > Factors que provoquen equilibri i desequilibri.
- > La força de la gravitació emocional: de la constel·lació fosca a la constel·lació lluminosa.

Emocions bàsiques: alegria- tristesa - por - ira

SESSIÓ 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 a la reconciliació.

Hàbitat compartit: Culpa - Responsabilitat

SESSIÓ 13 ANTÍDOTS CONTRA EL CANSAMENT MORAL

- > Epidemiologia del Cansament Moral.
- > Conductes humanes que cansen.
- > Emocions en territori "Des".
- > 10 antídots més tu.

Diagnòstic del Casament Moral. Laboratori d'antídots

SESSIÓ 18 ECOLOGIA EMOCIONAL I SALUT

- > Autodiagnòstic 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.
- > Recursos per acompanyar en els deserts emocionals.

Taller de Bones Pràctiques: Valors de la Prevenció i la Responsabilitat

SESSIÓ 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 model a aplicar en la millora de diferents Ecosistemes

La construcció de l'autoestima

SESSIÓ 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.

Hàbitat compartit: Tristesa - Alegria

SESSIÓ 14 GESTIÓ DE LA INCERTESA

- > La governança del risc. El principi d'incertesa.
- > Connexions mentals - emocionals - acció.
- > Fly - Fight - Estratègies EE.
- > L'art de generar confiança.

Taller de Bones Pràctiques: La cultura de la llibertat responsable

SESSIÓ 19 ORGANITZACIONS ÈTIQUES I EMOCIONALMENT ECOLÒGIQUES

- > Persones sensibles, organitzacions amb cor.
- > Salut laboral i emocions: absentisme laboral i emocional. L'impacte de l'estrès.
- > Propostes de l'EE per les noves organitzacions.
- > OEE: Organitzacions compromeses amb la qualitat ètica i emocional.

De la Form-acció als Microprojectes i les Bones Pràctiques

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

- > EIX PEA, - Tamboret de tres potes – CAPA.
- > Pensaments i creences, el software mental.
- > Sentipensants en acció.
- > Coherència i benestar emocional.

L'harmonia amb un mateix

SESSIÓ 10 ÀREES EE: VINCLES

- > Ecosistema Relacional. Intersom.
- > La confiança, la humilitat i el respecte com 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.

Hàbitat compartit: Odi - Amor

SESSIÓ 15 GESTIÓ DE LES POSSIBILITATS

- > El regne de les possibilitats.
- > Somnis, desitjos, necessitats, projectes.
- > Energia emocional dirigida a crear.
- > El capital ètic i emocional.

Taller de Bones Pràctiques: La cultura de l'alegria agraïda

SESSIÓ 20 LA GESTIÓ DEL SENTIT

- > Transformar el destí en disseny.
- > Escultors de cors: Imaginar- Somiar- Generar bellesa.
- > El sentit de tot plegat.
- > Inspirar abans d'expirar. Kolam.

Projectes per millorar el món

MÒDULS TRANSVERSALS

DICCIONARI EMOCIONAL PERSONAL

Mòdul transversal. Dotze sessions de 2 hores destinades a elaborar el propi diccionari emocional i en l'aprofundiment en el coneixement de les diferents famílies emocionals i alguns valors vinculats.

- | | |
|---|---|
| 1 El diccionari emocional personal. | 7 Hàbitat compartit: ira i serenitat. |
| 2 Sopa de conceptes: valors, actituds, emocions, sentiments, passions, estats d'ànim. | 8 Hàbitat compartit: culpa i responsabilitat. |
| 3 Emocions bàsiques. | 9 Hàbitat compartit: tristesa i alegria. |
| 4 La construcció de l'autoestima. | 10 Hàbitat compartit: amor i odi. |
| 5 L'harmonia amb un mateix. | 11 Hàbitat compartit: indiferència i compassió. |
| 6 Hàbitat compartit: por i confiança. | 12 Hàbitat compartit: violència i respecte. |

TALLER DE BONES PRÀCTIQUES D'ECOLOGIA EMOCIONAL

L'objectiu és prendre consciència de la importància de passar a l'acció creativa i amorosa. Només si aconseguim fer aterrar al nostre dia a dia els coneixements adquirits en forma de bones pràctiques ètiques i emocionals podrem millorar la nostra vida i el nostre món.

- | | |
|--|---|
| 1 Diagnòstic del Cansament Moral. Laboratori d'antídots. | 5 Implantar la Cultura de la Generositat. |
| 2 Implantar la Cultura de la Llibertat Responsable. | 6 Promoure els valors de la Prevenció i la Responsabilitat. |
| 3 Implantar la Cultura de l'Alegria Agraïda. | 7 De la Form-Acció als Microprojectes i les Bones Pràctiques. |
| 4 Implantar la Cultura de la Pau. | 8 Projectes per millorar el món. |

En algunes de les sessions ens visitaran professors-convidats experts que complementaran la visió treballada des d'una vessant d'aplicació o aportant sinergies des d'altres disciplines.



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL