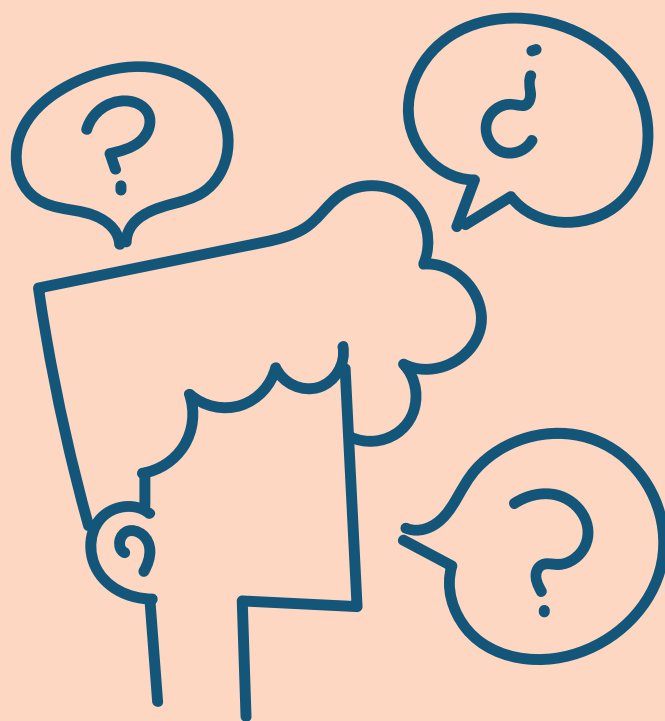


GESTIÓ EMOCIONAL a la feina

Les emocions influeixen en la comunicació, en la motivació i en el rendiment. Ignorar-les pot provocar estrès, conflictes i esgotament emocional. Una bona gestió crea un ambient humà, cooperatiu i eficient.



Com identificar les emocions?

- 1 Reaccions corporals:**
tensió, mal humor...
- 2 Pensaments repetitius:**
"no arribo",
"ho faig malament"...
- 3 Diàleg intern:**
com ens parlem a nosaltres mateixos.
- 4 Patrons emocionals:**
sempre tens ansietat els dilluns.

Eines de regulació emocional:

- * Micro – pauses conscients:**
1-2 minuts de respiració o estiraments entre tasques.
- * Gestió de pensaments:**
canvia "no ho faré bé" per "ho faré tan bé com pugui".
- * Feedback emocional positiu:**
"m'ha fet sentir tranquil saber que t'encarregaves d'això".
- * Espais d'escolta emocional:**
petites reunions per compartir com ens sentim (sempre voluntàries).
- * Temps i límits:**
aprèn a dir "ara no puc", des del respecte i l'assertivitat.