

CATÀLEG 2026
català



Embracing Humanity

EMOTIONAL TRAINING

www.embracinghumanity.eu

FORMACIÓ PERSONALITZADA DE QUALITAT PER SER COMPETITIUS EN L'ÀMBIT HUMÀ



NECESSITATS ATESES

- Competències Emocionals
- Cohesió d'equip
- Neurolideratge
- Comunicació Efectiva i respectuosa
- Prevenció de Conflictes
- Competències Interculturals
- Gestió de l'ansietat i estrès
- Optimisme i resiliència
- Autonomia Emocional
- Empatia i comprensió
- Gaudi i ludificació
- Creativitat
- Gestió de la diversitat
- Alineació en Cultures Empresials Responsables

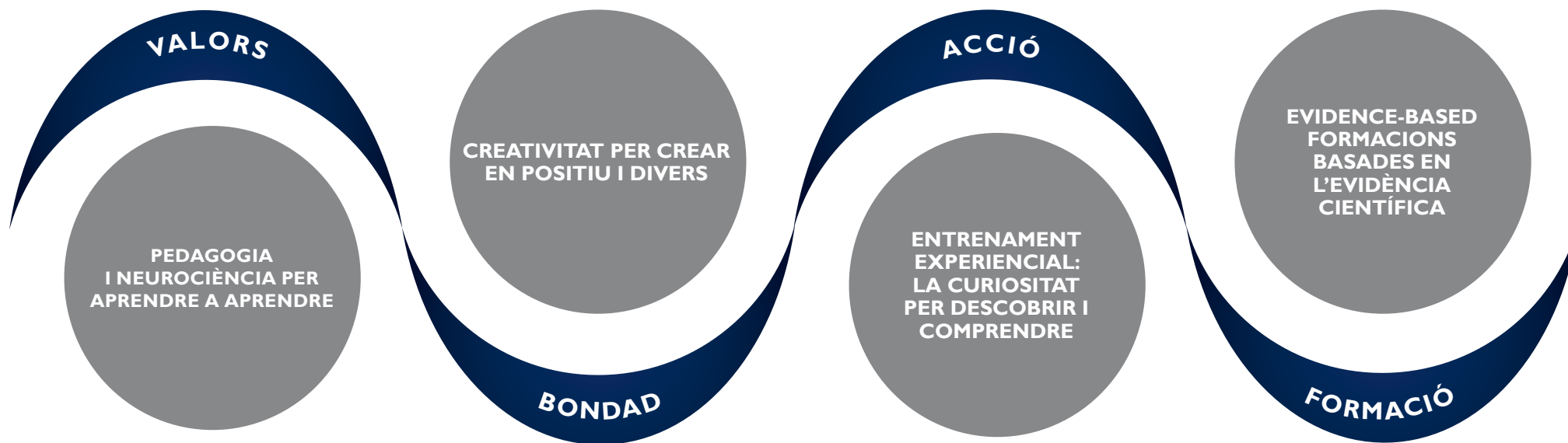
BENEFICIS

- Fomentar el benestar i gaudi a les empreses
- Reforçar l'Employer Branding
- Millorar la Satisfacció Empleats
- Implementar Cultura Empresarial Humana i Emocionalment Sostenible
- Afavorir la Fidelització del talent
- Acollir la Creativitat
- Obtenir una Performance Optimitzada incorporant les emocions a l'estratègia
- Ser ambaixadors i comunitat de bondat en acció a les empreses (s.XXII)



METODOLOGIA EMBRACING HUMANITY

VALORS DE BONDAT EN ACCIÓ - LA INTEL·LIGÈNCIA DEL COR



METODOLOGIA

La metodologia emprada per Embracing Humanity és respectuosa (acords de participació, autocura i comportament a l'inici de la sessió), vivencial (aprendre fent), experiencial (aprenentatges transferibles) i diversa (música, art, metàfores, escrits,

dinàmiques, presentacions, vídeos i sortides). Tot això ens ajuda a despertar la nostra part més essencial humana i guanyar consciència dels punts forts i de millora que tots tenim, exercitant la creativitat per traduir els

aprenentatges adquirits a les sessions al nostre dia a dia personal i professional (pla d'acció, objectius SMART i compromisos de seguiment), garantint la transferència i utilitat de la formació.

Només un cor humà pot despertar-ne un altre

Intel·ligència Humana per completar la Intel·ligència Artificial





STRATEGIC BUSINESS PARTNER

ELS NOSTRES SERVEIS PER EMPRESES

FORMACIONS EN INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Tres nivells de formació contínua per incorporar la IE a la vostra cultura empresarial

- EQ DISCOVERY - *LES BASES DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL*
- EQ TRAINING - *ENTRENAMENT EN COMPETÈNCIES EMOCIONALS*
- EQ CULTURE AMBASSADORS - *CREACIÓ DE CULTURES DE BENESTAR*

FORMACIONS EN HABILITATS EMPRESARIALS

Les nostres formacions de gestió de persones més demandades

- COMUNICACIÓ RESPECTUOSA I EFECTIVA
- NEUROLIDERATGE BONDADÓS
- CROSS-CULTURAL TRAINING

DESENVOLUPAMENT EQUIPS

- TEAM BUILDING
- HUMAN HUB TRAINING

INDIVIDUAL CORPORATE TRAINING

Sessions individuals periòdiques d'entrenament en competències emocionals per a professionals

EQ DISCOVERY

LES BASES DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIU GENERAL

Aquest programa té com a objectiu assolir unes bases sòlides d'Intel·ligència Emocional a partir de desenvolupar la consciència dels nostres sentiments a través d'un treball d'autoconeixement i vinculació amb un/a mateix/a, els seus fenòmens afectius i els altres.

BENEFICIS ESPERATS

Millora de l'empatia, cohesió grupal, gestió de la diversitat, lideratge i gestió emocional en els equips de treball.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Treballarem diferents models d'intel·ligència Emocional, fent especial èmfasi en la *Teoria de l'Univers d'Emocions* del doctor en Psicopedagogia de la Universitat de Barcelona, en Rafael Bisquerra (2022) per poder comprendre, revisar i acollir la nostra relació i gestió amb cadascuna de les famílies d'emocions formulades per aquest model.

Alfabetitzar-nos emocionalment serà la base del treball en Intel·ligència Emocional i les seves competències.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Presentació de la família emocional a descobrir
- Dinàmiques d'exploració i comprensió emocional
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



8 sessions



16 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

Consulta el preu



EQ TRAINING

ENTRENAMENT EN COMPETÈNCIES EMOCIONALS

OBJECTIU GENERAL

Aquest segon nivell d'entrenament té com a objectiu adquirir eines i hàbits de regulació i autonomia emocional que permetin la gestió emocional dels seus participants en el seu dia a dia per millora la competència professional.

BENEFICIS ESPERATS

Gestió de conflictes, cohesió grupal, gestió de l'estrès i l'ansietat, comunicació assertiva i resiliència.

CONTINGUT ESPECÍFIC

En aquesta formació en Intel·ligència Emocional aplicada, revisarem diferents models i pràctiques de regulació emocional, centrant-nos en l'entrenament en les cinc competències emocionals i les subcompetències definides al model Pentagonal d'en Rafael Bisqueria.

Degut a la diversitat que defineix les persones, presentarem diferents tècniques i metodologies per afavorir la connexió amb tot tipus d'audiència.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Presentació de la competència emocional a descobrir
- Dinàmiques d'exploració i eines de regulació emocional
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



7 sessions



14 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

Consulta el preu



EQ CULTURE AMBASSADORS

CREACIÓ DE CULTURES DE BENESTAR

OBJECTIU GENERAL

Aquest tercer programa té com a objectiu implementar una cultura organitzacional preventiva i bondadosa que ajudi a gaudir de llocs de treball humans i saludables, evitant l'aparició dels diferents riscos psicosocials propis al món del treball com estrès, burn-out, moving, conflictes, entre altres

BENEFICIS ESPERATS

Prevenió de riscos psicosocials, clima laboral positiu, satisfacció laboral, foment de valors humanistes, fidelització del talent, alineació i cohesió grupal.

CONTINGUT ESPECÍFIC

En aquest tercer nivell de formació en Intel·ligència Emocional, ens centrem a la construcció d'un clima de treball que acollí i gestioni el contacte i dia a dia de la nostra empresa, a partir del treball en Valors-Acció.

Inspirat en els principis d'Ecologia Emocional i la Bondat en Acció de Fundació Àmbit, creats per Jaume Soler i Maria Mercè Conangla, integrarem els valors humanistes als valors propis de l'empresa per assegurar una cultura d'equip competitiva i respectuosa amb els seus treballadors i treballadores.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Presentació del Valor-Acció a treballar
- Dinàmiques d'exploració i integració del valor-acció
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



12 sessions



24 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

[Consulta el preu](#)



COMUNICACIÓ RESPECTUOSA I EFECTIVA

OBJECTIU GENERAL

Aquesta formació té per objectiu oferir un entrenament en eines efectives de comunicació respectuosa pel dia a dia professional.

BENEFICIS ESPERATS

Gestió de conflictes, comunicació assertiva, resiliència, lideratge, autoconeixement, escolta activa i empatia.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Aquesta formació aporta eines de comunicació aplicada que ajuden els seus participants a millorar la seva claredat, presentació, assertivitat i eficàcia en les seves converses.

Aprendrem dels autors i estudis de comunicació més influents del moment, per poder aportar el màxim respecte i eficiència de les interaccions personals i professionals.

Les sessions es basaran entre altres, en el llibre “Argue less, talk more” de l'advocat i assessor en comunicació efectiva Jefferson Fischer.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Presentació d'aspectes claus per a la comunicació efectiva i respectuosa
- Dinàmiques i Pràctiques de Comunicació amb feedback
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



14 sessions



28 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

Consulta el preu



NEUROLIDERATGE BONDADÓS

OBJECTIU GENERAL

Formació específica en lideratge basada en les evidències de la neurociència més actuals, orquestrades amb l'acompanyament humanista per al canvi organitzacional.

BENEFICIS ESPERATS

Lideratge, desenvolupament d'equips, comunicació assertiva, gestió de conflictes, cultura empresarial positiva i saludable.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Aquesta formació ens aporta les últimes evidències des de la neurociència per liderar grups de persones conscients de les potencialitats i limitacions de la condició humana, sumant-hi a la visió empresarial d'eficiència les evidències científiques sobre l'oportunitat de tenir la bondat com a cultura de benestar a les empreses.

Se seguirà com a referència el llibre "Your Brain at Work" del doctor David Rock, fundador del Neurlodership Institute i creador del terme Neurolideratge.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Evidències sobre neurociència aplicada al lideratge
- Dinàmiques d'exploració i eines per a la cocreació de cultures humanes i saludables
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



14 sessions



28 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

Consulta el preu



CROSS-CULTURAL TRAINING

OBJECTIU GENERAL

Desenvolupar la competència cultural dels seus participants, per poder fer front a un món globalitzat, on els seus actors i col·laboradors provenen de cultures amb configuracions ben diferents entre si.

BENEFICIS ESPERATS

Gestió de conflictes, cohesió grupal, gestió de la diversitat, comunicació assertiva, resiliència i autoconeixement.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Aquesta formació té per objectiu presentar els principals models d'Intel·ligència cultural del moment, basant-se principalment en l'obra "Leading with Cultural Intelligence" del doctor David Livermore.

A partir de la seva obra presentarem un recorregut d'entrenament en competència intercultural que ajudarà a la preparació, comprensió i implementació de conductes apropiades per la interacció amb persones d'altres cultures.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants
- Presentació de contingut d'Intel·ligència Cultural
- Dinàmiques d'exploració i pràctica per a la integració
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



11 sessions



22 hores de curs (2 hores per sessió)

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Gràcies a les eines d'avaluació de la Intel·ligència Emocional del model Six Seconds, podem avaluar l'estat inicial i efectes de les accions que realitzem.

[Consulta el preu](#)



TEAM BUILDING

OBJECTIU GENERAL

Cocreem junts una jornada de desenvolupament grupal diferent que ajudi a portar el teu equip a l'actitud i cohesió necessàries pel vostre projecte.

BENEFICIS ESPERATS

Cohesió grupal, coneixement de grup, reforçament de vincles, gestió de la diversitat, gestió de conflictes, regulació emocional, comunicació assertiva, satisfacció amb l'equip, millora de la marca empleadora.

CONTINGUT ESPECÍFIC

A partir d'una entrevista inicial, definirem el millor format i logística per fer que el teu equip pugui gaudir d'una experiència d'equip única per formar-se, compartir i alinear-se fent les vostres activitats preferides o d'altres de completament noves.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acollida dels i les participants i creació d'equips
- Presentació dels objectius d'entrenament
- Desenvolupament de l'activitat o dinàmiques
- Feedback Reflexió i Posada en comú
- Dinar
- Dinàmica d'alineació grupal
- Compromisos per cuidar l'equip
- Tancaments i agraïments



Jornada Teambuilding de 6h (10-16h) amb 1 hora per dinar o sessió de matí de 4 hores (09-13h).

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en: català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès



A part del format *Team Building In-Company*, aquestes són algunes de les opcions fora de les vostres instal·lacions que podríem codissenyar segons les vostres necessitats i logística:

- excursió a la natura o a la platja
- room scape
- bitlles
- pàdel
- lasertag
- paintball
- karts
- humor amarillo
- tour turístic
- cavalls
- taller de ceràmica

ESCU LL LA TEVA AVENTURA!

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Consulta el preu



HUMAN HUB TRAINING

OBJECTIU GENERAL

Afegeix a la teva cultura empresarial les sessions Human Hub training per actualitzar i donar seguiment a la vivència emocional del grup, i integrar-la en els processos organitzacionals.

BENEFICIS ESPERATS

Gestió de conflictes, cohesió grupal, gestió de l'estrès i l'ansietat, comunicació assertiva i resiliència.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Aquestes sessions segueixen una estructura i metodologia preparades per rebre el moment emocional de l'equip, la qual cosa permet a l'equip connectar, comprendre i accionar aquells compromisos que l'ajudin a navegar des de la consciència les seves accions i cures necessàries.

Aquest programa és ideal per a fer un manteniment d'aquelles competències emocionals apreses i que volem consolidar, integrant-les en el dia a dia corporatiu.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Acol·lida i alineació dels i les participants
- Expressió assertiva de la memòria grupal (què ha passat, com ens ha afectat, què podem fer?)
- Dinàmiques d'exploració i eines de regulació emocional (aportar eines i reflexions a l'equip)
- Posada en comú i compromís d'actuació
- Agraïments



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



Seguiment setmanal o bisetmanal del grup



Mínim 1 hora i mitja cada sessió

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Pel bon funcionament d'aquestes trobades caldrà adherir-se prèviament a les normes de lliure participació i respecte, de forma a garantir el bon funcionament i benestar de tots els i les participants.



INDIVIDUAL CORPORATE TRAINING

OBJECTIU GENERAL

Aquest entrenament té per objectiu el desenvolupament individual de les competències emocionals dels professionals al seu lloc de treball.

BENEFICIS ESPERATS

Lideratge, resiliència, gestió de l'estrès i ansietat, gestió de conflictes i comunicació assertiva.

CONTINGUT ESPECÍFIC

Seguint una seqüència regular de sessions d'entrenaments fonamentades en el model professional de la metodologia i eines de Six Seconds, es fomenta el creixement actiu del professional en entrenament a partir de millorar les competències emocionals i autoconeixement d'un mateix/a.

Aquestes sessions serviran a definir un recorregut de desenvolupament professional en competències professionals i emocionals, per acompanyar el creixement dels empleats de manera completament personalitzada.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- Revisió dels compromisos i entrenaments previs
- Definició d'objectius i exploració de reptes
- Dinàmiques d'exploració i integració d'eines
- Reflexió i compromisos d'entrenament



Modalitats: presencial in-company, en línia o híbrida



10 sessions



Mínim 1 hora cada sessió

** La duració i les hores es poden modificar segons necessitats*



La formació es pot oferir en:
català, castellà, anglès, francès, italià i portuguès

Totes les nostres accions s'acompanyen d'un contacte, comprensió i preparació prèvia curosa i completa per definir l'objectiu i compromís a complir amb la formació.

Caldrà realitzar l'avaluació SEI de Six Seconds, prèviament i posteriorment per poder delimitar la direcció de l'entrenament, la configuració i estat del trainee i la seva eficàcia.

Consulta el preu



EL FORMADOR



Si Thomas Jefferson considerava que “cada generació necessita una revolució”, la meua generació necessita la revolució del potencial humà, la Bondat en Acció; collita final de l'entrenament en Intel·ligència Emocional.”

Gràcies a la meua passió per la interculturalitat i l'aprenentatge de llengües estrangeres, actualment puc oferir les meues formacions i acompanyaments en 6 idiomes.

DECARREGA EL CATÀLEG EN:

CATALÀ

CASTELLÀ

ANGLÈS

FRANCÈS

ITALIÀ

PORTUGUÈS



EXPERIÈNCIA

- **Psicòleg formador en Competències Emocionals** - Treballador Autònom
Formador per a empreses, institucions d'educació superior i particulars
- **Tutor Emocional** - La Masia FCB (08/2024- 06/2025)
Formador en Competències Emocionals a esportistes en formació
- **Gestor del Talent** - Centre de Capacitació La Granja (03/2019 - 09/2024)
RRHH: Selecció, formació, desenvolupament de persones
Supervisió Metodologia La Granja en Competències Emocionals
Coordinació equip Educadorxs Emocionals
- **Educador Emocional** - Centre de Capacitació La Granja (03/2017 - 03/2019)
Facilitació de tallers outdoor en competències emocionals
Grups de joves, adults i equipaments de treball
- **Happiness Alchemist** - Humanes Salut Organitzacional (02/2016- 01/2017)
Consultoria Benestar al món Empresarial (anàlisi, proposta i implementació)
Formacions i conferències sobre competències o tendències al món laboral
- **Formador en Competències Emocionals**
Universitat Complutense de Madrid - SOU (2022-24) Formació en Competències Emocionals segons Mètode Granja (4 edicions)
AltTalent (17-19) Formador en Competències Emocionals
EAE Business School (10-11/2016) Formació en Gestió de la Diversitat



FORMACIÓ

- **2025 - Practitioner en metodologia SixSeconds**
EQ Unlocking (2023), EQ Practitioner, EQ Assessor & BPC (2025)
- **2023 - Practitioner en ecologia emocional - Fundació Àmbit**
Màster en Ecologia Emocional i Facilitació de grups
- **2020 - Màster en Autolideratge i Conducció de Grups - UB**
Facilitació desenvolupament grupal i desenvolupament autolideratge
- **2015 - Màster Erasmus Mundus WOP-P - UB**
Màster en psicologia del Treball, el Personal i els RRHH.
Beca Erasmus - Alma Mater Studies Bologna (Itàlia, 2014)
Beca Pràcticas - Universitat de Brasília (Brasil, 2015)
- **2013 - Grau en Psicologia - UB**
Grau en psicologia, menció de Psic. del Treball i els RRHH.
Beca Erasmus - Universitat de Lille 3 (2011-12)



PARLEM-NE

info@embracinghumanity.eu

(+34) 623 785 285

www.embracinghumanity.eu

