

Cuida el teu equip i veuràs la seva millor versió

Dossier formacions 2025

Formacions que transformen equips

Sílvia Mascarós

Psicòloga | Consultora de RRHH i benestar Laboral | Formadora

Més de 20 anys d'experiència en entorns diversos

Projectes a mida per a empreses, entitats i equips
Formadora experta en lideratge, gestió emocional i comunicació

Qui sóc?

Soc psicòloga especialitzada en desenvolupament organitzacional i benestar laboral. Fa anys que combino el suport en processos de Recursos Humans amb la formació.

Crec fermament que formar és una eina per transformar, especialment quan treballo amb equips de lideratge, que tenen un gran impacte sobre l'organització.

Dissenyo i implemento accions a mida, amb una mirada pràctica, vivencial i humana. Espais on entrenar habilitats, compartir dubtes, trencar creences o posar paraules a situacions que sovint es viuen en silenci.

Una de les frases que sempre repeteixo és:

"No deixis sols els teus líders. Dona'ls eines per gestionar els seus equips."

La formació no és l'objectiu. És el camí per transformar les persones i les organitzacions.



Com treballa

1

Diagnòstic i punt de partida

El primer pas és entendre la situació actual: on sou, què us preocupa i què voleu millorar

2

Proposta personalitzada

No hi ha dues empreses iguals. Per això adapto el format, la durada i els continguts a la realitat de cada equip i moment.

3

Implementació pràctica

Acompanyo el procés de forma activa, amb una metodologia vivencial, participativa i alineada amb el dia a dia de l'empresa.

4

Seguiment i continuïtat

L'objectiu no és només fer una formació, sinó transformar hàbits i relacions.

No es tracta només de formar, sinó de transformar.

Formacions amb sentit per transformar equips

De la teoria a l'acció. De saber-ho... a fer-ho.



Entrament d'habilitats



Transformació d'actituds i
creences



Aplicació d'eines
pràctiques

Espais pràctics per desenvolupar habilitats, revisar creences i posar en joc noves eines des del primer moment.
Totes elles es poden adaptar a la realitat de cada equip, i dissenyar-se com a itinerari o acció puntual.

Escull la que més encaixi o parlem de crear-ne una a mida

Autolideratge i productivitat

Temps per al que importa

Gestió del temps amb sentit i IA

Per a qui és?

Per a professionals que senten que no arriben a tot i volen gestionar millor l'energia, les prioritats i la tecnologia.

Què treballarem?

- ✓ Identificar els "ladres de temps" més habituals
- ✓ Diferenciar entre el que és urgent i el que és important
- ✓ Aplicar tècniques pràctiques de gestió del temps (Eisenhower, Pomodoro, etc.)
- ✓ Incorporar eines d'IA per optimitzar tasques del dia a dia
- ✓ Dissenyar rutines i hàbits sostenibles

Autolideratge: el primer lideratge ets tu

Actitud, autoconeixement i acció per créixer professionalment

Per a qui és?

Per a persones que volen liderar amb més consciència, abandonar creences que limiten i prendre les regnes del seu propi desenvolupament.

Què treballarem?

- ✓ Què és autoliderar-se i per què marca la diferència
- ✓ Mentalitat fixa vs mentalitat de creixement
- ✓ Detectar i trencar creences limitants
- ✓ Identificar fortaleses i posar-les al servei dels objectius
- ✓ Autodisciplina i motivació interna
- ✓ Eines per passar del pensament a l'acció

Decideix millor, viu més tranquil·la

Eines per prendre decisions amb claredat i seguretat

Per a qui és?

Per a persones que volen millorar la seva presa de decisions, evitar bloquejos i avançar amb més seguretat.

Què treballarem?

- ✓ Com funciona la presa de decisions (i per què a vegades es bloqueja)
- ✓ Identificar l'objectiu real i els "sorolls" que interfereixen
- ✓ Tècniques pràctiques per valorar opcions i riscos
- ✓ Quan escoltar la intuïció i quan fer anàlisi
- ✓ Prendre decisions amb seguretat... i revisar-les amb serenitat

Resiliència productiva

Com recuperar el focus i seguir endavant quan tot trontolla

Per a qui és?

Per a persones que han viscut situacions estressants, canvis o desgast i volen tornar a sentir-se útils i enfocades.

Què treballarem?

- ✓ Identificar factors de desgast i senyals de saturació
- ✓ Recuperar energia mental i física amb hàbits realistes
- ✓ Enfortir la motivació interna i la direcció
- ✓ Gestionar la incertesa amb actitud proactiva
- ✓ Dissenyar microcanvis sostenibles en la rutina laboral

La clau no és fer més, sinó fer amb sentit el que realment importa

Gestió emocional i benestar

Gestiona't per liderar millor

Intel·ligència emocional per al dia a dia a dia laboral

Per a qui és?

Per a professionals que volen entendre millor com funcionen les seves emocions, gestionar-les i relacionar-se de manera més efectiva.

Què treballarem?

- ✓ Identificar i entendre les emocions pròpies i alienes
- ✓ Regular emocions en moments de tensió o canvi
- ✓ El vincle entre emoció i comunicació
- ✓ Consciència emocional per prendre millors decisions
- ✓ Pràctiques per desenvolupar la calma i la claredat mental
- ✓ Exercicis senzills per aplicar cada dia

Resiliència per seguir endavant

Eines per afrontar la incertesa i els moments difícils

Per a qui és?

Per a persones o equips que han viscut canvis, tensions o incerteses i volen recuperar la motivació i la direcció.

Què treballarem?

- ✓ Què és (i què no és) la resiliència
- ✓ Com gestionar les emocions davant la incertesa
- ✓ Tècniques per recuperar el focus i l'energia
- ✓ Pensament flexible i actitud proactiva
- ✓ Recurs de suport mutu en equips
- ✓ Construir una mirada de futur malgrat la pressió.

Emocions amb nom i veu

Aprendre a reconèixer i expressar el que sentim (sense esclatar ni empassar-ho)

Per a qui és?

Per a equips o persones que volen entendre millor què senten i comunicar-se amb més autenticitat i equilibri emocional.

Què treballarem?

- ✓ Identificar i posar nom a les emocions
- ✓ Per què evitem parlar del que sentim i com canviar-ho
- ✓ Com expressar el malestar sense conflicte
- ✓ L'impacte emocional en la comunicació i en els rols laborals
- ✓ Desenvolupar empatia i escolta emocional
- ✓ Entrenar una expressió emocional responsable

Equilibri emocional en temps intensos

Gestió pràctica de l'estrès i la saturació per sentir-te més enfocada i eficient

Per a qui és?

Per a persones que senten que viuen amb el pilot automàtic, amb massa càrrega o pressió, i volen eines realistes per recuperar equilibri i energia.

Què treballarem?

- ✓ Detecció dels factors que generen estrès i saturació
- ✓ Diferenciar cansament mental, emocional i físic
- ✓ Microcanvis per recuperar el control
- ✓ Eines pràctiques per posar límits, prioritzar i baixar revolucions
- ✓ Identificar moments "fars" que cal protegir
- ✓ Com cuidar-se sense sentir-se culpable

Les emocions ben gestionades són aliades poderoses per al lideratge i la cohesió.

Comunicació i relacions professionals

Digues-ho bé: assertivitat i empatia a la feina

Aprèn a comunicar-te sense fer mal ni quedar-te callat/ada

Per a qui és?

Per a persones que volen millorar la seva manera de dir les coses, posar límits, fer-se escoltar i generar relacions de confiança.

Què treballarem?

- ✓ Què vol dir ser assertiu i per què costa tant
- ✓ Empatia real: entendre abans de voler tenir raó
- ✓ Claus per gestionar converses difícils
- ✓ Dir que no sense sentir-te culpable
- ✓ Escoltar activament i llegir el llenguatge no verbal
- ✓ Pràctiques reals de situacions quotidianes

Converses que sumen

Feedback honest per fer créixer les persones i els equips

Per a qui és?

Per a líders i professionals que volen donar i rebre feedback d'una manera clara, constructiva i respectuosa.

Què treballarem?

- ✓ Per què evitem les converses difícils
- ✓ Com preparar i estructurar un bon feedback
- ✓ L'art de dir les coses sense fer mal ni esquivar el problema
- ✓ Escolta activa i gestió de reaccions emocionals
- ✓ Eines per donar feedback positiu, correctiu i d'agraïment
- ✓ Pràctiques reals per agafar confiança

Reunions que serveixen

Com fer trobades útils, àgils i que realment aportin valor

Per a qui és?

Per a equips o persones que volen aprofitar millor el temps de reunió, evitar dispersió i prendre decisions amb agilitat.

Què treballarem?

- ✓ Per què ens frustren moltes reunions
- ✓ Com dissenyar i preparar trobades amb objectius clars
- ✓ Rols dins la reunió: facilitar, moderar, participar
- ✓ Eines per mantenir el focus i dinamitzar la participació
- ✓ Tancament efectiu i seguiment d'acords
- ✓ Bones pràctiques per a reunions

Connecta millor amb PNL

Millora la teva comunicació a través de la Programació Neurolingüística

Per a qui és?

Per a professionals que volen entendre millor com comuniquen (i com ho fa l'altre) per adaptar-se, connectar i influir de manera positiva.

Què treballarem?

- ✓ El mapa no és el territori: entendre la visió dels altres
- ✓ Claus del llenguatge verbal i no verbal
- ✓ Sistemes representacionals i com llegir-los
- ✓ Com adaptar el nostre missatge segons el receptor
- ✓ Escolta activa amb consciència corporal
- ✓ Introducció a tècniques de PNL aplicades al món laboral

Comunicar bé no és parlar més, és connectar millor.

Equips i lideratge

Càrrecs intermedis: ni dalt ni baix, però clau

El lideratge que uneix equips i estratègia

Per a qui és?

Per a persones que lideren equips però també han de respondre davant direcció. Un rol amb pressió... i molt potencial.

Què treballarem?

- ✓ El rol únic i delicat del lideratge intermedi
- ✓ Claus per gestionar l'equip i també cap a dalt
- ✓ Com ser referent sense deixar de ser proper/a
- ✓ Priorització, comunicació i confiança
- ✓ Tècniques per liderar en entorns canviants
- ✓ Espai per compartir reptes habituals del dia a dia

De companys a equip

Cohesió per treballar amb confiança i sentit de pertinença

Per a qui és?

Per a equips que volen connectar millor entre ells, col·laborar amb més confiança i crear una cultura de suport mutu.

Què treballarem?

- ✓ Què diferencia un grup d'un equip cohesionat
- ✓ Vincle emocional i sentiment de pertinença
- ✓ Objectius comuns vs objectius individuals
- ✓ Comunicació i confiança com a base de la col·laboració
- ✓ L'emocionalitat col·lectiva i com afecta els resultats
- ✓ Dinàmiques vivencials per reforçar la connexió

Comunicació amb equips diversos

Adapta't als diferents estils de personalitat amb DISC

Per a qui és?

Per a líders i professionals que volen millorar les relacions dins l'equip, entenent millor com es comunica i es comporta cadascú.

Què treballarem?

- ✓ Introducció al model DISC i als quatre estils principals
- ✓ Com identificar els estils de les persones del teu entorn
- ✓ Claus per adaptar el teu missatge a cada perfil
- ✓ Estratègies per millorar la col·laboració i reduir friccions
- ✓ Aplicacions pràctiques en lideratge i treball en equip
- ✓ Activitats vivencials per reconèixer estils i posar-los en valor

Objectius clars, equips enfocats

Focalització, aliniació i compromís per avançar junts

Per a qui és?

Per a equips que necessiten posar rumb, connectar amb un propòsit compartit i transformar la dispersió en energia enfocada.

Què treballarem?

- ✓ Com definir objectius col·lectius clars i motivadors
- ✓ De la visió al compromís: eines per traduir idees en acció
- ✓ Rols i responsabilitats per evitar confusions i colls d'ampolla
- ✓ Eines visuals per enfocar reunions, projectes i prioritats
- ✓ Feedback col·lectiu per avaluar l'avenç i ajustar el rumb

Sense lideratge no hi ha equip. Sense equip, no hi ha projecte.

Taules estratègiques

Espais estratègics per a equips de direcció i responsables

Dinamització per posar en comú, prendre decisions i avançar amb claredat

A vegades, el que fa falta no és una formació, sinó un espai on pensar junts, ordenar idees i prendre decisions amb sentit. Acompanyo equips directius i responsables d'àrea per revisar temes estratègics, prendre decisions alineades i crear accions realistes. Dinamitzo converses de valor que ajuden a passar del soroll a la claredat, del "no tenim temps" a "això era necessari".

Per a qui és?

Per a equips de comandaments, direcció o responsables de diferents àrees que necessiten guanyar temps i qualitat a l'hora d'abordar temes estratègics, operatius o de gestió de persones.

Quan tenen sentit?

- ✓ Quan hi ha reptes complexos i calen criteris comuns
- ✓ Quan la gestió de persones és un maldecap recurrent
- ✓ Quan falta temps per parar, compartir i revisar el rumb
- ✓ Quan les reunions operatives no permeten converses de fons
- ✓ Quan falta alineació i cada àrea va pel seu compte

Què ofereixo?

- ✓ Disseny i dinamització de sessions per avançar en temes clau
- ✓ Metodologies participatives i enfocades a l'acció
- ✓ Mirada externa per ordenar idees i facilitar acords
- ✓ Suport en processos de reflexió, diagnòstic o presa de decisions
- ✓ Espais que combinen estratègia, persones i cultura d'equip

Els espais de reflexió són la millor inversió per prendre millors decisions.

Vols saber quina formació encaixa millor amb el teu equip?
Contacta'm, i en parlem.

T'ajudaré a dissenyar una proposta adaptada al moment, al context i a l'objectiu.

Sílvia Mascarós



+34 667 558 168



sm@silviamascaros.com



[linkedin.com/in/silviamascaros](https://www.linkedin.com/in/silviamascaros)

