



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

XIII EXPERT UNIVERSITARI EN

Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI

Títol propi de la UIB (15 ECTS)



Expert Universitari

2021-22

Expert Universitari

Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI



Presentació

Dr. Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Titulat Superior en Teràpies Naturals. Investigador vinculat a l'Institut de Recerca i Innovació Educativa de la UIB

Dra. Susana C. Esteban Valdés. Especialista en Neuroanatomia i Fisiologia. Catedràtica de Fisiologia del Departament de Biologia de la UIB.

Des d'una perspectiva transversal, que inclou diverses aportacions de la filosofia, la psicologia, la biologia, la pedagogia i el treball social, es tracta d'oferir una formació interdisciplinària orientada a l'autoconeixement, la gestió emocional i el desenvolupament de la comunicació assertiva, amb el propòsit general de fomentar la millora de les relacions intra i interpersonals, amb especial atenció a la comunicació assertiva i efectiva, la construcció de consens, i la solució pacífica de conflictes. Aquesta formació s'adreça fonamentalment als professionals que s'han de dedicar a educar, orientar, assessorar, i ajudar altres persones amb vista al foment del seu benestar anímic, així com als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació, i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes.

També s'adreça a les persones que, tot i no tenir un interès professional, vulguin aprofundir en l'autoconeixement i millorar les relacions amb si mateixos i amb els altres; especialment mares i pares que vulguin aprendre tècniques de diàleg i gestió emocional per facilitar la comunicació amb els fills.

Aquest curs ofereix una formació complementària de les diverses titulacions a les quals s'adreça, i facilita, entre altres, eines de gestió emocional, construcció de consens,

mediació i solució de conflictes.

Els alumnes que hagin cursat prèviament qualche nivell del curs d'autoconeixement podran sol·licitar el reconeixement de les hores corresponents.

Aquest curs està avalat per l'Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE) de la UIB i s'integra dins el conjunt d'activitats orientades a la innovació docent i transferència del coneixement que es realitzen a l'àrea "Estudis sobre teoria i pràctica de la filosofia» del Grup de recerca CSCP de la UIB.

Completa la teva formació amb nosaltres i aposta pel teu futur.

A qui va adreçat?

A diplomats, llicenciats o graduats de titulacions relacionades amb la docència, la filosofia, la psicologia, les ciències de la salut, el treball social, l'educació social, la pedagogia o la mediació, com també a totes les persones que, tot i no tenir titulació, mostrin un interès justificat per conèixer les tècniques i els continguts del curs.

En el primer cas el propòsit és doble: l'aplicació personal i professional, de manera que els professionals interessats a aplicar a la feina els continguts d'aquesta formació puguin servir també amb el seu exemple com a model de referència.

S'adreça fonamentalment als professionals que s'han de dedicar a educar, desenvolupar plans d'acció tutorial, orientar, assessorar, i ajudar altres persones, amb vista al foment del seu benestar anímic, així com als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes i a mares i pares interessats en facilitar l'autoconeixement, el benestar emocional i la comunicació a les relacions familiars.

Finalitat de la formació

L'adquisició de coneixements teòrics i pràctics per la millora de les aplicacions professionals pròpies de la docència, la intervenció socioeducativa, el treball i l'educació socials, la mediació, l'orientació i assessorament per la formació emocional intel·ligent, l'afrontament constructiu de l'adversitat, la pràctica de consens i la solució pacífica de conflictes, augmenten les capacitats dels professionals als quals està destinada aquesta formació, potenciant les competències curriculars relacionades amb la docència, la intervenció, la mediació, i la psicologia, tant dins el context de la recerca com al de l'exercici professional d'aquestes formacions.

Avaluació

Per poder aprovar el curs i obtenir el títol cal assistir al 80 per cent de les sessions presencials. L'avaluació consistirà en:

1. Anàlisi de les aportacions de cada alumne sobre l'aprofitament i aplicació personal dels continguts del curs.
2. Comprovació de l'assistència i participació a les classes.
3. Realització de les pràctiques i els treballs proposats.

Metodologia

Aquesta activitat s'articula a partir de l'experiència de formació en autoconeixement, gestió d'emocions i tècniques de diàleg que s'ha dut a terme a la UIB i diversos centres universitaris i educatius durant els darrers 15 anys, amb nombrosa participació d'alumnes, docents, pares i mares.

El propòsit és facilitar una formació encara més completa, atesa l'evident necessitat d'atendre i gestionar harmònicament les emocions i les relacions humanes. La realització de les anteriors edicions d'aquest títol propi ha confirmat aquesta qüestió, amb un alt nivell d'assistència, aprofitament i transferència del coneixement.

Els continguts s'impartiran en dues sessions setmanals, durant quatre mesos. Cada sessió dura tres hores; de les quals la primera hora i mitja es dedicarà a la part teòrica i la resta de temps a les pràctiques.

Part teòrica: presentació i explicació de cada tema, profunditzant també en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics.

Part pràctica: taller per fer els exercicis, comentaris, taules de diàleg, i pràctica de les tècniques.

Professorat

- **Susana C. Esteban Valdes.** Especialista en Neuroanatomia i Fisiologia. Catedràtica de Fisiologia del Departament de Biologia de la UIB.
- **Raül Genovès.** Professor associat del Departament de Filosofia i Treball Social de la UIB. Investigador UIB. Creador dels cursos Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI.
- **Margalida Gili.** Catedràtica de Psicologia Social del Departament de Psicologia de la UIB.
- **Jaume Perelló.** Pedagóg i expert en intervenció socioeducativa.
- **Miren A. Saralegi.** Educadora Social. Pedagogia terapèutica. Cofundadora i Directora de l'Escola de Formació de Dansa Integral, Creativa, Conscient i Vital.



Universitat
de les Illes Balears

#UIB
Talent
Formació Avançada

Estructura

Mòdul 1. Filosofia, autoconeixement i gestió d'emocions (R. Genovés)

- Les distintes emocions i els motius de la seva activació. Importància dels pensaments, sentiments i actituds; el maneig del «diàleg intern» per gestionar intel·ligentment les emocions, afrontar l'adversitat i millorar la comunicació. Alguns exemples de la filosofia clàssica.
- Reconeixement dels diversos perfils que s'activen en les relacions. Com podem prendre consciència de les actituds inconscients i aprendre a manejar-les sanament. Autoconeixement i autodomini: les escoles hel·lenístiques.
- La crítica de Nietzsche a la cultura, a la racionalitat desentesa de les passions, i al sistema educatiu. La ciència al servei de la salut de la vida, i no al revés. Cap a una concepció integral de l'ésser humà.
- Autoconeixement i gestió de les emocions des d'una perspectiva actual. Neurociència i emocions: els fonaments de la raó. El repte formatiu del segle XXI.
- Aspectes essencials dels pensaments i dels sentiments. Reconstrucció dels pensaments destructius i foment del pensament assertiu. Experiència conscient i integradora de les emocions.
- El paper de pares, mestres i professors. Empatia, comunicació efectiva i afrontament constructiu dels conflictes. Eines per facilitar espais i disposicions de relaxació, concentració i motivació per a l'estudi i l'aprenentatge.

Mòdul 2. Neurobiologia de les emocions (S. C. Esteban)

- Com influeixen els processos d'emoció i sentiments en la presa de decisions?
- Diferències sexuals en la neurobiologia de les emocions.
- Neuroanatomia Emocional.
- El comportament emocional humà com a producte de dos processos evolutius complementaris: evolució biològica i evolució cultural.

Mòdul 3. Moviment corporal conscient, creativitat i interrelacions (M.A. Saralegi)

- Moviment corporal conscient
- Fluir en les interrelacions
- Creativitat, autonomia i sociabilitat

Mòdul 4. Habilitats socials (M. Gili).

- Els diferents estils de comunicació i relació amb els altres.
- Pensaments, creences i emocions.
- Iniciar i mantenir converses.
- Afrontament del comportament irracional dels altres.
- Fer i rebutjar peticions.
- Parlar en públic.
- Com es pot manejar la ira.

Mòdul 5. Estratègies d'afrontament en situacions de conflicte (J. Perelló).

- Identificació de situacions de conflicte.
- La victimització.
- L'apoderament com a estratègia.
- Recursos formatius de prevenció.
- Dinàmiques per al trànsit de la submissió a l'assertivitat.

Mòdul 6. Tècniques de diàleg i consciència corporal (R. Genovés).

- Com identificar les necessitats, expectatives i demandes (pròpies i dels altres).
- Elements estructurals bàsics que conformen el joc comunicatiu. Foment de l'actitud d'escoltar i la suspensió del judici precipitat. Escolta activa i assertivitat.
- Facilitació de la concentració, l'atenció i la motivació.
- Solució pacífica de conflictes. Els cinc tipus bàsics d'actitud davant els conflictes i els motius de la seva activació. Exercicis de «diàleg intern» per normalitzar les pròpies alteracions i l'estrès.
- Coneixement i aplicació de les tècniques per a l'harmonització entre pensaments, sentiments i actituds. L'acció congruent i l'exercici de la resiliència.
- Foment de la serenitat i pràctica del diàleg. Diversitat d'opinions i consens.
- Coneixement i pràctica de les tècniques de consciència corporal i de relaxació.
- Pares, mestres i professors; aprenentatge i ensenyament de les tècniques; el propi exemple com a model de referència.

Dades específiques

Directors del curs:

- **Dr. Raül Genovès Company.** Professor associat del Departament de Filosofia i Treball Social de la UIB. Investigador UIB. Creador dels cursos Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI.
- **Dra. Susana C. Esteban Valdés.** Especialista en Neuroanatomia i Fisiologia. Catedràtica de Fisiologia del Departament de Biologia de la UIB.

Nombre de places: Mínim: 25 i màxim: 35.

Modalitat: Presencial.

Durada: 15 ECTS dels quals 112 són hores presencials.

Dates i horaris: 3 de març al 30 de juny de 2022, els dimarts i dijous de 18 a 21 hores. Podeu consultar l'horari detallat a la web.

Lloc de realització: Campus universitari.

Preu i terminis: 650€ Possibilitat de pagar en dos terminis: 350 euros en el moment de formalitzar la matrícula i 300 euros dos mesos després.

Més informació i matrícula

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

www.fueib.org/curs/autoconeixementmallorca

>> MATRICULA'T JA!



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**

Formació Avançada





Universitat
de les Illes Balears

#UIB
Talent
Formació Avançada

Benvinguts a UIBTalent

La UIB és entre les cinc **primeres universitats d'Espanya** en innovació i desenvolupament tecnològic, així com en qualitat de recerca i, a més, podem presumir de ser al *top ten* mundial en recerca en l'àmbit turístic i entre les vuit primeres universitats en qualitat i innovació docent.

La gestió de l'oferta universitària d'estudis propis és un dels grans objectius d'**UIBTalent**, com també la gestió de cursos adreçats a estudiants i graduats universitaris, cursos de formació a la carta per a empreses, cursets d'especialització, seminaris, etc.



Els estudis s'han dissenyat amb itineraris modulars i flexibles, per facilitar-hi l'accessibilitat; amb horaris compatibles amb les responsabilitats professionals o personals i amb unes metodologies que apliquen la teoria a la pràctica; s'imparteixen a distància, de forma semipresencial o presencial.

Més de **315.000** hores de formació impartida.

Més de **1.700** cursos realitzats.

Uns **40.000** alumnes formats, de diversa procedència, les Balears, Espanya i més de 20 països del món.

Al voltant de **900** docents i professionals col·laboren amb nosaltres cada any.

A UIBTalent apostam per:

- Una formació continuada, d'aprenentatge al llarg de tota la vida.
- Les darreres innovacions i novetats dels diferents àmbits de coneixement.
- Estudis que combinen la formació acadèmica i l'experiència laboral i professional.
- La possibilitat d'aprendre i aprofundir en un dels múltiples camps que abasten els nostres estudis.
- Cursos que ens ajuden a especialitzar-nos, amb vista a una propera inserció professional o a millorar la nostra pràctica professional actual.



Un Campus ple d'oportunitats!

Matriculant-te a UIBTalent accediràs a les facilitats que t'ofereixen la **UIB** i la **Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears**.

- **Servei d'orientació professional del DOIP**
Assessorament gratuït
- **CampusEsport** Preus especials a les nostres instal·lacions esportives
- **Club d'emprendedors de la UIB** Assessorament per a emprendedors
- **Biblioteca** Accés a totes les nostres biblioteques i biblioteca digital
- **WiFi** a tot el campus



Universitat
de les Illes Balears



Fundació
Universitat
Empresa
de les Illes Balears

uib.cat
fueib.org





Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

Campus universitari

Edifici Installacions Esportives
Cra. de Valldemossa, km 7.5
07122 Palma (Illes Balears)
(+34) 971 25 96 96

Sa Riera

Carrer de Miquel dels Sants
Oliver, 2 2n.
07012 Palma (Illes Balears)
(+34) 971 25 96 96

uibtalent@fueib.org

fueib.org/uibtalent

