

EXPERT UNIVERSITARI EN INTERIORITAT, AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT (15 CRÈDITS ECTS)

Període Lectiu

De 14 de setembre a 21 de desembre de 2017.

Continguts

Mòdul/Assignatura:	Interioritat i autoestima
Nom del professor	Dr. Raül Genovès Company
Nombre d'hores	2,8 ECTS (21 hores)
Continguts	• Coneixement i pràctica d'aspectes fonamentals facilitadors de l'autoestima • Identificació de les dinàmiques de pensament i interpretació destructives i/o limitants; pràctica de la reconversió constructiva. • Autoconsciència i autocura.
Activitats no presencials	Pràctica i comentari d'exercicis seleccionats dels presentats a classe.
Sistema d'avaluació	Participació i realització de les pràctiques.
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat d'auto observació i autoconsciència sensorial i emocional. Capacitat d'autoconsciència cognitiva Capacitat d'harmonització entre cognició, sentiment i conducta.

Mòdul/Assignatura:	Mindfulness
Nom del professor	Dr. Mauro García Toro
Nombre d'hores	1,6 ECTS (12 hores)
Continguts	• Iniciació als trets i objectius fonamentals del <i>Mindfulness</i> • Pràctica de les tècniques essencials pel desenvolupament de l'atenció plena i integral
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats

Mòdul/Assignatura:	Mindfulness
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat d'estar al present Capacitat de regulació de l'atenció Capacitat de gestió emocional i harmonització mental

Mòdul/Assignatura:	Iniciació al Focusing
Nom del professor	Tomeu Barceló Rosselló
Nombre d'hores	1,6 ECTS (12 hores)
Continguts	• Escoltar el mateix cos • El procés i la tècnica de l'enfocament corporal
Activitats no presencials	Pràctica d'exercicis recomanats
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Coneixement dels conceptes bàsics de les aportacions d'Eugene Gendlin Iniciar-se en el procés i la tècnica del <i>focusing</i> Comprensió de la filosofia subjacent al <i>focusing</i>, com eina d'autoconeixement Capacitat de sentir el propi cos, les sensacions corporals i el seu significat emocional

Mòdul/Assignatura:	Diferències de gènere a les relacions humanes. Determinants biològics i factors culturals
Nom del professor	Dra. Lucrecia Burges Cruz
Nombre d'hores	0,4 (3 hores)
Continguts	Identificar els determinants biològics diferencials de gènere. Conèixer els factors culturals diferencials de gènere. Comprendre la importància de les diferències de gènere a les relacions humanes.
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats

Mòdul/Assignatura:	Diferències de gènere a les relacions humanes. Determinants biològics i factors culturals
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat de comprensió de la repercussió dels determinants biològics i dels factors culturals a les diferències de gènere i a les relacions humanes.

Mòdul/Assignatura:	La cuida interpersonal als grups
Nom del professor	Miquel Àngel Oliver Perelló, María Gómez Garrido
Nombre d'hores	1,6 (6 + 6 hores)
Continguts	• Xarxes personals i socials • La comunicació no violenta davant situacions conflictives • Mapes i diagnòstics de contextos conflictius • La cuida interpersonal als contextos laborals
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	Sí 80%
Competències	• Reconeixement de les xarxes individuals i del context • Facilitació de recursos per a la comunicació no violenta • Identificació i comprensió dels factors socials dels conflictes • Desenvolupament de la capacitat de cooperació i cuida

Mòdul/Assignatura:	Cognició, cos, emoció
Nom del professor	Dra. Joana Betlem Gomila
Nombre d'hores	1,6 (12 hores)
Continguts	• Relació entre cos, emoció i cognició • Consciència integral i responsabilitat • Acompanyament i foment del potencial humà

Mòdul/Assignatura:	Cognició, cos, emoció
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat d'observació crítica i qüestionament de patrons i conductes errònies o obsoletes. Facilitació del treball integratiu personal Reconeixement i potenciació de recursos personals ocults a la consciència

Mòdul/Assignatura:	Programació Neurolingüística i <i>coaching</i>
Nom del professor	Gustavo Bertolotto Vallés
Nombre d'hores	1,6 ECTS (12 hores)
Continguts	• Iniciació als continguts i eines bàsics de la PNL • Iniciació als continguts i eines bàsiques del Coaching d'equips
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats
Sistema d'avaluació	Realització de les pràctiques
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat de regulació dels pensaments i les imatges per potenciar el potencial humà constructiu Capacitat de desenvolupament de disposicions i conductes per la consecució d'objectius individuals, i de treball efectiu i fluït en equip

Mòdul/Assignatura:	Ecologia emocional
Nom del professor	Dra. María García Gómez
Nombre d'hores	1,6 (12 hores)
Continguts	• Trets i utilitat de les emocions bàsiques i secundàries • Ofensa i autocontrol • Estrés i regulació emocional
Activitats no presencials	Lectura de textos recomanats
Sistema d'avaluació	Realització dels exercicis

Mòdul/Assignatura:	Ecologia emocional
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat d'expressió emocional adaptativa Capacitat d'identificació i maneig de les emocions socials Autocontrol i capacitat mental d'estar al present

Mòdul/Assignatura:	Interioritat i assertivitat
Nom del professor	Dr. Raül Genovès Company
Nombre d'hores	2'2 ECTS (16,5 hores)
Continguts	• Presentació de les aportacions més rellevants dels estudis actuals sobre competències emocionals per la millora de les relacions <i>intra</i>i interpersonal • Escolta activa i efectiva. L'empatia autèntica i l'actitud de col·laboració. Elaboració de consensos. • Què és assertivitat? Aspectes que dificulten l'assertivitat; aspectes que faciliten l'assertivitat. Articulació entre fermesa, claredat i respecte.
Activitats no presencials	Pràctica i comentari d'exercicis seleccionats dels presentats a classe.
Sistema d'avaluació	Participació i realització de les pràctiques.
Assistència obligatòria per ser avaluat?	80%
Competències	Capacitat d'autogestió emocional i cognitiva Capacitat d'afrontament assertiu dels comportaments irracionals Aprenentatge i pràctica d'exercicis de relaxació Comprensió i desenvolupament d'actituds coherents i assertives.