

ASSERTIVITAT, RELAXACIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

Raül Genovès Company
r.genoves@uib.es

Aquest curs s'emmarca dins el context dels estudis actuals sobre competències emocionals. Aporta continguts teòrics i recursos pràctics bàsics per a:

- . Facilitar harmonia i congruència entre pensament, sentiments i conducta a nivell intrapersonal
- . Fomentar actituds i comunicació assertives a les relacions interpersonals
- . Prevenir i tractar constructivament possibles conflictes, propis de les relacions humanes

Durada

Del 17 d'octubre al 19 de desembre de 2018

Data, horari i lloc

Dimecres de 18 a 21 h

Campus universitari. Aula a determinar

Objectius

Conèixer i practicar les tècniques i dinàmiques per a la relaxació, el diàleg assertiu i la solució pacífica de conflictes

Competències que es treballaran

Comprensió i integració de les emocions bàsiques

Aprenentatge i pràctica dels exercicis de relaxació

Comprensió i desenvolupament d'actituds coherents i assertives

Aprenentatge i pràctica de les dinàmiques per la solució de conflictes

Continguts

Les relacions *intra* i interpersonals

Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions

Consciència corporal i respiració conscient

Assessorament i orientació

Metodologia prevista

Sessions de 3 hores, dividides en dues parts, una de teòrica i una de pràctica

Teòrica: explicació de cada tema, aprofundint, a més, en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics

Pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques

PROGRAMA

SESSIÓ 1 (17.10)

Presentació de les aportacions més rellevants de les aplicacions actuals dels estudis sobre les habilitats emocionals, per a la millora de les relacions *intra* i interpersonals. Inici a la identificació de les emocions bàsiques i la seva importància dins les actituds i les dinàmiques de comunicació.

SESSIÓ 2 (24.10)

Escolta activa i efectiva. L'empatia autèntica; i l'actitud de col·laboració en l'elaboració de consensos. Exercicis de consciència corporal i respiració.

SESSIÓ 3 (31.10)

Importància de les dinàmiques de pensament. Dels pensaments limitants o destructius als pensaments constructius. Exercicis d'identificació i reconstrucció.

SESSIÓ 4 (7.11)

Aspectes que dificulten l'assertivitat; aspectes que faciliten l'assertivitat. L'articulació de ferma, claredat i respecte. Exercicis de consciència corporal i centrament.

SESSIÓ 5 (14.11)

El «diàleg *intra* personal» integrador. Facilitació de la congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions. Importància de la comunicació no verbal. Exercicis de consciència corporal i relaxació.

SESSIÓ 6 (21.11)

Exploració del nivell de congruència entre emoció, interpretació i context. Dinàmiques d'aprenentatge i integració. Exercicis de consciència corporal i visualització.

SESSIÓ 7 (28.11)

Reconeixement dels tipus d'actitud bàsics davant les dificultats i els conflictes. Gestió de les actituds negatives; coneixement i pràctica de l'actitud de col·laboració assertiva.

SESSIÓ 8 (5.12)

Assessorament i orientació. La filosofia com a recurs formatiu. Autoconeixement i autodomini. Les escoles hel·lenístiques; models d'actitud filosòfica, facilitadors de la integració harmònica de l'adversitat. L'exercici de l'actitud conscient. Aplicacions actuals.

SESSIÓ 9 (12.12)

Aprofundiment en les pràctiques de col·laboració a les situacions d'oposició, i de resolució pacífica de conflictes. Què fer quan l'altra part no vol ser assertiva? Consciència sensorial, emocions i pensaments.

SESSIÓ 10 (19.12)

La pràctica dels exercicis a les situacions quotidianes, espais de treball, aula i llar.
Conclusions. El propi exemple com a model de referència.

Durada	30 hores; del 17 d'octubre al 19 de desembre de 2018
Data, horari i lloc	Dimecres de 18 a 21h. Campus universitari
Objectius	Conèixer i practicar les tècniques i dinàmiques per a la relaxació, el diàleg assertiu i la solució pacífica de conflictes.
Competències que es treballaran	Comprensió i integració de les emocions bàsiques Aprentatge i pràctica dels exercicis de relaxació Comprensió i desenvolupament d'actituds coherents i assertives Aprentatge i pràctica de les dinàmiques per a la solució de conflictes
Continguts	Les relacions <i>intra</i> i interpersonal Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions Consciència corporal i respiració conscient Assessorament i orientació. La filosofia pràctica com a recurs formatiu
Metodologia prevista pràctica	Sessions de 3 hores, dividides en dues parts, una de teòrica i una de pràctica <u>Teòrica</u> : explicació de cada tema, aprofundint, a més, en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics <u>Pràctica</u> : taller per a la pràctica de les tècniques
Avaluació, activitat i criteris	Serà continuada i tindrà en compte l'assistència, més la presentació oral o en un escrit breu, de les reflexions, aprofitament i aplicació personal dels continguts del curs.
Destinataris	Docents, tutors d'acompanyament i llicenciats o graduats en psicologia, filosofia, pedagogia, treball social, educació social, mediació, ciències de la salut. També mares, pares i població en general
Crèdits	Sol·licitades hores de formació del professorat i 1 crèdit ECTS de la UIB

Professorat

Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Titulat superior en teràpies naturals. Director dels Títols propis de la UIB Expert Universitari en *Autoconeixement, emocions i diàleg al Segle XXI*, i del *Màster en Competències Emocionals*.

Activitats integrades dins la xarxa de cursos que el coordinador imparteix, i que estan vinculats a la recerca, la innovació educativa i la transferència del coneixement del grup CSCP de l'IRIE.