



UIB-GOIB

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

Estudis de la Cultura, la Societat,
la Comunicació i el Pensament Contemporani

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 30 hores. Del 5 de novembre a finals de desembre.

Data, horari i lloc Dimarts de 18:00 a 21:00h.
Campus universitari. Aula per 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
Aprentatge i pràctica dels exercicis de relaxació
Comprensió i desenvolupament d'actituds coherents i assertives
Aprentatge 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 teòrica i una pràctica
Teòrica: explicació de cada tema, profunditzant a més en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics.
Pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques.

PROGRAMA

SESSIÓ 1 (5/11)

Presentació de les aportacions més rellevants de les aplicacions actuals dels estudis sobre les habilitats emocionals, per 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 (12/11)

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 (19/11)

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

SESSIÓ 4 (26/11)

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 (3/12)

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 (10/12)

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

SESSIÓ 7 (17/12)

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 (19/12) excepcionalment aquesta sessió serà en dijous

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 (data a consensuar amb el grup)

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 (data a consensuar amb el grup)

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.
Data, horari i lloc	Dimarts de 18:00 a 21:00h. campus universitari, a excepció d'una sessió en dijous i dues a consensuar.
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 <i>intra</i> i interpersonals. 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	Sessions de 3 hores, dividides en dues parts, una teòrica i una pràctica <u>Teòrica</u> : explicació de cada tema, profunditzant 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 El professorat posarà en marxa amb l'alumnat una sèrie d'activitats i exercicis destinats a desenvolupar l'empatia, l'escolta efectiva i la comunicació assertiva, amb l'objectiu general de fomentar el benestar intrapersonal i interpersonal, el bon ambient i clima emocional a l'aula, i la prevenció i tractament constructiu de possibles conflictes.

El professorat implementarà aquestes activitats de manera seqüenciada i temporalitzada des de la primera setmana següent a l'inici del curs *Assertivitat, relaxació i solució de conflictes*, de manera que puguin anar observant resultats i possibles dificultats o aspectes a millorar, i durant el curs es puguin anar ajustant les dinàmiques a fi d'optimitzar el màxim possible les aplicacions i els resultats.

L'alumnat del centre educatiu en qüestió realitzarà les següents activitats:

- . Dinàmiques de consciència corporal i respiració conscient 5 minuts per sessió
- . Exercicis facilitadors de la consciència emocional i regulació 15 minuts per sessió.
- . Cercles de diàleg per a la pràctica de l'empatia, l'escolta efectiva i la comunicació assertiva¹. A tal fi s'explicaran els aspectes fonamentals que constitueixen i faciliten l'empatia, l'escolta i la comunicació assertiva, i es facilitaran les indicacions necessàries per a l'exercici pràctic d'aquestes destreses.

¹ Aquesta activitat ha de tenir una durada total de 2 hores com a mínim. Queda a elecció de cada docent la temporalització, més concentrada o distribuïda.

Avaluació

Serà continuada i tindrà en compte l'assistència (mínim 80%), més la presentació de les aplicacions, observacions, reflexions, aprofitament dels continguts del curs.

Des de la segona sessió del curs es revisaran les activitats que cada docent realitzi amb els alumnes, a fi de facilitar un seguiment realista i optimitzant de les aplicacions.

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	Es sol·liciten 20 hores de formació del professorat i 1 crèdit ECTS de la UIB.
Professorat	Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Director dels Títols propis de la UIB Expert Universitari en <i>Autoconeixement, emocions i diàleg al Segle XXI</i>, i del <i>Màster en Competències Emocionals</i>. Professor col·laborador a programes de formació de diversos centres educatius d'àmbit autonòmic i estatal. Activitats integrades dins la xarxa de cursos que el coordinador imparteix, i que estan vinculats a la recerca, innovació educativa i transferència del coneixement del grup CSCP de l'IRIE.