



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

EDICIÓ MENORCA

**VII EXPERT
UNIVERSITARI EN**

**Interioritat,
Autoestima
i Assertivitat**

Títol propi de la UIB (15 ECTS)

**Expert
Universitari**

2021-22



Expert Universitari

Interioritat, Autoestima i Assertivitat



Dr. Mauro García Toro

Professor contractat doctor del Departament de Psicologia.



Dr. Raül Genovès Company

Investigador de la UIB.

Aquest curs aporta metodologies i tècniques que faciliten les competències emocionals especialment relacionades amb el foment de l'harmonia de les relacions intrapersonals i interpersonals, l'autoestima i l'assertivitat.

Aquestes competències són especialment útils per a professionals dedicats a la docència, la pedagogia, les ciències socials o de la salut, i als que es dediquen a orientar, assessorar, i ajudar altres persones amb vista al foment del benestar anímic, la mediació, les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflicte. També a les persones que vulguin aprofundir en la cura i la millora de les relacions amb si mateixos i amb els altres.

Amb aquest postgrau d'Expert Universitari es potencien les destreses emocionals fonamentals, combinant aportacions de diversos corrents i enfocaments humanistes procedents de la Filosofia, la Psicologia, la Biologia, les Neurociències i altres disciplines.

Un enfocament humanista i interdisciplinari que combina les aportacions més rellevants en competències emocionals procedents de diversos corrents i enfocaments facilitadors del potencial humà com són la neurolingüística, el mindfulness, el coaching, el focusing, l'ecologia emocional i la consciència corporal, entre altres.

És una oportunitat per a desenvolupar harmonia i benestar, habilitats socials i emocionals, presents de realitat constructiva i destreses per a la qualitat de vida.

En què consisteix?

Aquesta formació té com a objectiu fonamental facilitar coneixements teòrics i aplicacions pràctiques dels resultats actuals de la recerca científica en competències emocionals.

A més d'aportar continguts, metodologies i tècniques relatius a les habilitats emocionals, contempla el món de les emocions i la racionalitat des d'una perspectiva àmplia i interdisciplinària, que complementa la part pràctica relativa a les destreses emocionals amb les aportacions de diversos corrents i enfocaments facilitadors del desenvolupament del potencial humà com són la programació neurolingüística, el *coaching*, el *mindfulness*, el *focusing*, i la consciència corporal, entre altres.

La formació articula distintes aportacions dels estudis de neurociències, filosofia pràctica, pedagogia, psiquiatria, psicologia, sociologia i treball social; i pretén facilitar també que les persones interessades a transmetre els continguts tractats al curs, a més de disposar dels coneixements i les tècniques adients, puguin desenvolupar en si mateixos les competències i destreses necessàries per servir també amb el propi exemple com a model de referència.

Aquest curs forma part dels 60 ECTS que componen el "Màster en Competències Emocionals. Títol propi de la UIB (60 ECTS)".



Quins són els objectius del curs?

Adquirir els coneixements i recursos necessaris per a la identificació i comprensió de les distintes emocions, i els diversos enfocaments i metodologies per facilitar dinàmiques de pensament constructiu i saludable, regulació emocional intel·ligent i benestar integral.

Conèixer fonaments teòrics, tècniques i exercicis pràctics facilitadors de l'autoconsciència, l'autoestima, l'autonomia emocional i el desenvolupament de dinàmiques de pensament, actitud i expressió coherents i assertives per a la millora de les relacions.

Facilitar la congruència i l'harmonia entre pensament, sentiment i conducta a les relacions intrapersonals i interpersonals.

Fomentar la capacitat de dinamització i cohesió de grups, i el propi exemple dels professionals com a model de referència del que es vol facilitar.

A qui va adreçat?

A la comunitat educativa en general i als distints sectors de la societat sensibles a la necessitat d'adquirir competències, coneixements i habilitats emocionals. I als professionals del món de l'empresa i de la salut interessats a potenciar les seves capacitats i la qualitat de les relacions i dels recursos humans.

A diplomats, llicenciats o graduats de titulacions relacionades amb la docència, la pedagogia, les ciències de la salut, la psicologia, el treball social, l'educació social, i la mediació.

També a les persones que, tot i no tenir titulació universitària, mostrin interès per conèixer els continguts i les tècniques del curs; especialment mares i pares que vulguin desenvolupar competències emocionals per millorar la comunicació i el procés educatiu amb els fills.

Quines sortides professionals tindrà?

L'adquisició de coneixements teòrics i pràctics en competències emocionals augmenta les capacitats dels professionals als quals està destinada aquesta formació, i es potencien les competències curriculars relacionades amb la docència, la intervenció, la mediació, la psicologia, les ciències de la salut, l'empresa i totes les professions en què les relacions humanes ocupen un lloc essencial.



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

Estructura

1. **Interioritat i autoestima** (3.2 ECTS)
2. **Iniciació al Focusing** (1.6 ECTS)
3. **Ecologia emocional** (1.6 ECTS)
4. **Programació Neurolingüística i *Coaching*** (1.6 ECTS)
5. ***Mindfulness*** (1.6 ECTS)
6. **Cognició, cos, emoció** (1.6 ECTS)
7. **Diferències de gènere a les relacions humanes. Determinants biològics i factors cultural** (0.4 ECTS)
8. **La cura interpersonal als grups** (1.1 ECTS)
9. **Interioritat i assertivitat** (2.3 ECTS)

Avaluació

Per a poder ser avaluat cal assistir al 80 per cent del curs. L'avaluació final constarà de la realització d'un treball final, que inclou la presentació d'un quadern de treball dividit en dues parts: una per a l'aprofitament personal, i l'altra per al seguiment de les aplicacions professionals dels continguts del curs.

A més de la qualificació d'aquest treball, es tindrà en compte la participació a les classes i la realització de les pràctiques i activitats proposades.

Collabora:



Irie

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

UIB - GOIB

Dades específiques

Directors del curs:

- **Dr. Genovès Company, Raül.** Investigador de la UIB. Director i professor dels cursos d'Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI de la UIB. Professor col·laborador en activitats de formació del professorat de diversos centres de professorat de les Illes Balears.
- **Dr. García Toro, Mauro.** Professor contractat doctor del Departament de Psicologia, àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic de la UIB.

Nombre de places: Mínim: 22, màxim: 30

La direcció del curs es reserva el dret d'anul·lar-lo en cas que no s'arribi al nombre mínim d'alumnes previst.

Modalitat: Presencial

Durada: 15 ECTS (112 hores presencials).

Dates i horaris:

Del 17 de setembre de 2021 al 12 de febrer de 2022.

Qualcuns divendres de 16.30 a 20.30 hores i qualcuns dissabtes de 10 a 14 i de 16 a 20 hores.

Lloc de realització: Maó (aula per determinar).

Termini de matrícula: Fins al 5 de setembre de 2021

Preu i terminis: 650 euros

Hi ha possibilitat de fraccionar el pagament en dos terminis: 350€ en el moment de formalitzar la matrícula i 300€ a l'inici del curs

Únicament es retornarà l'import de la matrícula en cas de no admissió de l'alumne o anul·lació del curs

Matrícula

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

www.fueib.org/curs/interioritatmenorca

>> 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

