

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 16 de setembre a 18 de novembre de 2025

Data, horari i lloc Dimarts de 18 a 21 h
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 *intra* i interpersonals
Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions
Consciència corporal i respiració conscient
Assessorament i orientació

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

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

Pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques.

PROGRAMA

SESSIÓ 1 (16/09)

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. Introducció a la identificació de les emocions bàsiques i la seva importància dins les actituds i les dinàmiques de comunicació.

SESSIÓ 2 (23/09)

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 (30/09)

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

SESSIÓ 4 (7/10)

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 (14/10)

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 (21/10)

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

SESSIÓ 7 (28/10)

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 (4/11)

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 (11/11)

Aprofundiment en les pràctiques de col·laboració en 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 (18/11)

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
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 a 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 de teòrica i de una pràctica <u>Teòrica</u> : explicació de cada tema, amb aprofundiment, 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 (mínim 80%), més la realització de les pràctiques proposades.

En el cas del professorat en actiu que opti a reconeixement de les hores de formació del professorat es lliurarà, a més, la presentació de les aplicacions, observacions, reflexions, i 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.

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 pugui anar observant resultats i possibles dificultats o aspectes a millorar, i durant el curs es puguin anar ajustant les dinàmiques a fi d'optimitzar al 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

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

l'empatia, l'escolta i la comunicació assertiva, i es facilitaran les indicacions necessàries per a l'exercici pràctic d'aquestes destreses.

Destinataris

Docents, tutors/tutores d'acompanyament; i persones llicenciades o graduades en psicologia, filosofia, pedagogia, treball social, educació social, mediació, ciències de la salut.

Alumnes de la UIB

Policies tutors/tutores i professionals interessats a adquirir les destreses socioemocionals esmentades. També mares, pares i població en general.

Professorat

Raül Genovès Company.

Doctor en Filosofia. Codirector i coordinador dels Títols propis de la UIB Expert Universitari en *Autoconeixement, emocions i diàleg al Segle XXI*, Expert Universitari en *Interioritat, autoestima i assertivitat* i del Màster en *Competències Emocionals*.

Professor associat del Departament de Filosofia i Treball Social de la UIB.

Professor col·laborador a programes de formació de diversos centres educatius i altres organismes oficials d'àmbit autonòmic i estatal.

Assessor de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar RIEEB.