



AJUNTAMENT
DE MAÓ



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



MENORCA
TALAIÒTICA
Candidata Patrimoni Mundial
Única al món



Universitat
de les Illes Balears



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Universitat Oberta
de Catalunya
www.uoc.edu



Institut Menorquí d'Estudi
CONSELL INSULAR DE MENORCA

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Crèdits:

- Sol·licitud d'1 crèdit ECTS
- Sol·licitud de 20 hores de formació permanent del professorat
- Les hores de formació d'aquest curs estan reconegudes dins el títol propi de postgrau de la UIB Expert universitari en Interioritat, autoestima i assertivitat (15 ECTS), integrat dins el Màster en Competències Emocionals (60 ECTS)

Preu d'inscripció: 60€

Lloc: Seu de l'Institut Menorquí d'Estudis
(Can Victori, Camí des Castell, 28 Maó)

Per a més informació i inscripció:
www.uimir.cime.es / uimir@cime.es
Tel. 971 351 500
Segueix-nos a



ASSERTIVITAT, RELAXACIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

2, 3, 16 I 17 DE FEBRER

Dr. RAÛL GENOVÈS COMPANYY

INSTITUT DE RECERCA I INNOVACIÓ EDUCATIVA (IRIE), UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

COORDINADOR I PROFESSOR

Dr. Raül Genovès Company, Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE), Universitat de les Illes Balears

OBJECTIUS

- Conèixer els aspectes essencials de la teoria i pràctica de l'assertivitat.
- Conèixer i practicar les tècniques i dinàmiques per a la relaxació, el diàleg assertiu i la prevenció i tractament constructiu i pacífic de conflictes.
- Facilitar la congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions, per fomentar l'harmonia *intrapersonal* i interpersonal.

PARTICIPANTS A QUI VA ADREÇAT PRINCIPALMENT

Professorat, mestres, alumnes, pares, mares i població en general.

DESCRIPCIÓ DEL CURS

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

Els continguts bàsics que es tractaran són:

- 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
- Les relacions *intra* i interpersonals
- Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions
- Consciència corporal i respiració conscient
- Assessorament i orientació

PROGRAMA

DIVENDRES, 2 DE FEBRER

SESSIÓ 1 (de 16.30 a 20.00 h)

- Recepció dels participants i acte de benvinguda.
- 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.
- Escolta activa i efectiva. L'empatia autèntica i l'actitud de col·laboració en l'elaboració de consensos. Exercicis de consciència corporal i respiració.

DISSABTE, 3 DE FEBRER

SESSIÓ 2 (de 10.00 a 14.00 h)

- Importància de les dinàmiques de pensament. Dels pensaments limitants o destructius als pensaments constructius. Exercicis d'identificació i reconstrucció.
- Aspectes que dificulten l'assertivitat; aspectes que faciliten l'assertivitat. L'articulació de ferma, claredat i respecte. Exercicis de consciència corporal i centrament.

SESSIÓ 3 (de 16.30 a 19.30 h)

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

DIVENDRES, 16 DE FEBRER

SESSIÓ 4 (de 16.30 a 19.30 h)

- Exploració del nivell de congruència entre emoció, interpretació i context. Dinàmiques d'aprenentatge i integració. Exercicis de consciència corporal i visualització.
- Reconeixement dels tipus d'actituds bàsics davant les dificultats i els conflictes. Gestió de les actituds negatives; coneixement i pràctica de l'actitud de col·laboració assertiva.

DISSABTE, 17 DE FEBRER

SESSIÓ 5 (de 10.00 a 14.00 h)

- Assessorament i orientació. La filosofia com a recurs formatiu. Autoconeixement i autodomini. Les escoles hel·lenístiques; models d'actitud filosòfica facilitadora de la integració harmònica de l'adversitat. L'exercici de l'actitud conscient. Aplicacions actuals.
- Aprofundiment en les pràctiques de col·laboració en les situacions d'oposició i de resolució pacífica de conflictes. Què cal fer quan l'altra part no vol ser assertiva? Consciència sensorial, emocions i pensaments.

SESSIÓ 6 (de 16.30 a 19.30 h)

- La pràctica dels exercicis en les situacions quotidianes, espais de treball, aula i llar.

Conclusions. El propi exemple com a model de referència.