



Universitat
de les Illes Balears



**Fundació
Universitat
Empresa**
de les Illes Balears

Un campus ple d'oportunitats!

Coneix algunes de les facilitats que t'ofereix la UIB i la Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

- **Departament d'Orientació i Inserció Professional (DOIP)**
Pràctiques per preparar-te per al món laboral i agència de col·locació.
- **Club d'emprenedors**
L'objectiu del Club és articular i desenvolupar un itinerari d'emprenedoria per no deixar cap emprenedor potencial membre de la comunitat UIB en el camí.
- **Wi-Fi i aules d'informàtica**
- **Biblioteques**
- **Instal·lacions Esportives**
- **Residència d'Estudiants**
- **Associacions d'estudiants**
- **Servei mèdic i de farmàcia**
- **Llibreria**
- **Servei de reprografia**
- **Servei de restauració i cafeteries**
- **Programa Alumni**

www.uib.cat
www.fueib.org
www.uibempren.org



Professorat

Fernanda Caro Blanco. Professora del Departament de Filosofia i Treball Social de la UIB. Especialista en Benestar Social i serveis socials.

Susana C. Esteban Valdes. Especialista en Neuroanatomia i Fisiologia. Catedràtica de Fisiologia del Departament de Biologia de la UIB.

Raül Genovès Company. Especialista en Competències Emocionals. Creador 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.

Margalida Gili Planas. Catedràtica de Psicologia Social del Departament de Psicologia de la UIB.

Jaume Perelló Alorda. Pedagóg i expert en intervenció socioeducativa.

Titulacions que es poden obtenir

“Expert Universitari en Autoconeixement, Emocions i Diàleg al segle XXI. Títol propi de la UIB (15 ECTS)”. Per a persones amb titulació universitària.

“Diploma Universitari d'Autoconeixement, Emocions i Diàleg al segle XXI. Títol propi de la UIB (15 ECTS)”. Per a persones amb accés a la UIB.

“Diploma d'Autoconeixement, Emocions i Diàleg al segle XXI. Títol propi de la UIB (15 ECTS)”. Per a persones sense accés a la UIB.

Dades específiques

Director del curs:

Dr. Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Titulat Superior en Teràpies Naturals. Investigador vinculat a l'Institut de Recerca i Innovació Educativa de la UIB

Dra. Susana C. Esteban Valdes. Especialista en Neuroanatomia i Fisiologia. Catedràtica de Fisiologia del Departament de Biologia de la UIB.

Nombre de places: Mínim: 25 i màxim: 35.

Modalitat: Presencial.

Durada: 15 ECTS dels quals 112 són hores presencials.

Dates i horaris: Del 3 de març fins al 25 de juny de 2020, els dimarts i dijous de 18 a 21 hores. Podeu consultar el calendari detallat al web.

Lloc de realització: Campus universitari.

Termini de matrícula: Fins a l'inici del curs.

Preu i terminis: 650 €

Possibilitat de pagar en dos terminis: 350 euros en el moment de formalitzar la matrícula i 300 euros al mes d'abril.

Informació i matrícula



Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

C/ de Miquel dels Sants Oliver, 2, 2n. 07012 Palma

E-mail: uibtalent@fueib.org

Web: <http://www.fueib.org/curs/autoconeixementmallorca>

Telèfon: 971 25 96 96

Amb la col·laboració de:



Universitat
de les Illes Balears

**#SOM
UIB**



2019-20

XI Edició EXPERT UNIVERSITARI EN

Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI

Títol propi de la UIB (15 ECTS)



EXPERT UNIVERSITARI

En què consisteix?

Des d'una perspectiva transversal, que inclou diverses aportacions de la filosofia, la psicologia, la biologia, la pedagogia i el treball social, es tracta d'oferir una formació interdisciplinària orientada a l'autoconeixement, la gestió emocional i el desenvolupament de la comunicació assertiva, amb el propòsit general de fomentar la millora de les relacions intra i interpersonals, amb especial atenció a la comunicació assertiva i efectiva, la construcció de consens, i la solució pacífica de conflictes.

Aquesta formació s'adreça fonamentalment als professionals que s'han de dedicar a educar, orientar, assessorar, i ajudar altres persones amb vista al foment del seu benestar anímic, així com als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació, i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes.

També s'adreça a les persones que, tot i no tenir un interès professional, vulguin aprofundir en l'autoconeixement i millorar les relacions amb si mateixos i amb els altres; especialment mares i pares que vulguin aprendre tècniques de diàleg i gestió emocional per facilitar la comunicació amb els fills.

Aquest curs ofereix una formació complementària de les diverses titulacions a les quals s'adreça, i facilita, entre altres, eines de gestió emocional, construcció de consens, mediació i solució de conflictes.

Els alumnes que hagin cursat prèviament qualche nivell del curs d'autoconeixement podran sol·licitar el reconeixement de les hores corresponents.

Aquest curs està avalat per de l'Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE) de la UIB i s'integra dins el conjunt d'activitats orientades a la innovació docent i transferència del coneixement que es realitzen a l'àrea "Estudis sobre teoria i pràctica de la filosofia» del Grup de recerca CSCP de la UIB.

A qui va adreçat?

A diplomats, llicenciats o graduats de titulacions relacionades amb la docència, la filosofia, la psicologia, les ciències de la salut, el treball social, l'educació social, la pedagogia o la mediació, com també a totes les persones que, tot i no tenir titulació, mostrin un interès justificat per conèixer les tècniques i els continguts del curs.

En el primer cas el propòsit és doble: l'aplicació personal i professional, de manera que els professionals interessats a aplicar a la feina els continguts d'aquesta formació puguin servir també amb el seu exemple com a model de referència.

S'adreça fonamentalment als professionals que s'han de dedicar a educar, desenvolupar plans d'acció tutorial, orientar, assessorar, i ajudar altres persones, amb vista al foment del seu benestar anímic, així com als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes.

Finalitat de la formació

L'adquisició de coneixements teòrics i pràctics per la millora de les aplicacions professionals pròpies de la docència, la intervenció socioeducativa, el treball i l'educació socials, la mediació, l'orientació i assessorament per la formació emocional intel·ligent, l'afrontament constructiu de l'adversitat, la pràctica de consens i la solució pacífica de conflictes, augmenten les capacitats dels professionals als quals està destinada aquesta formació, potenciant les competències curriculars relacionades amb la docència, la intervenció, la mediació, i la psicologia, tant dins el context de la recerca com al de l'exercici professional d'aquestes formacions.

Avaluació

Per poder aprovar el curs i obtenir el títol cal assistir al 80 per cent de les sessions presencials. L'avaluació consistirà en:

1. Anàlisi de les aportacions de cada alumne sobre l'aprofitament i aplicació personal dels continguts del curs.
2. Comprovació de l'assistència i participació a les classes.
3. Realització de les pràctiques i els treballs proposats.

Quines competències adquiriràs?

Competències bàsiques:

- Capacitat de comprensió dels elements constitutius i la pràctica de la comunicació assertiva.
- Comprensió del funcionament i el sentit de les emocions en l'experiència humana i la seva gestió adequada.
- Capacitat de comprensió de les relacions entre aculturació, formació i comportament humà. Aprenentatge i pràctica del comportament coherent, i de les actituds constructives i de resiliència davant les dificultats.

Competències específiques:

- Coneixement i aplicació de models filosòfics i humanistes per a la reflexió, el benestar i l'assertivitat.
- Capacitat de coneixement i pràctica de la congruència entre pensaments, sentiments i actituds.
- Coneixement de les tècniques de diàleg, pràctica del consens, i solució pacífica de conflictes.
- Coneixement i pràctica dels aspectes fonamentals per millorar les relacions intra i interpersonals.

Competències transversals:

- Capacitat d'autoavaluació i foment d'actituds coherents, des de les perspectives filosòfica, psicològica, educativa i d'intervenció. El propi exemple com a model de referència.
- Capacitat d'avaluació de situacions de dificultat des de les perspectives filosòfica pràctica, psicològica, educativa i d'intervenció social. Empatia, col·laboració, assertivitat i resiliència.
- Capacitat pràctica d'aplicació d'estratègies des de les diverses perspectives esmentades.
- Coneixement i pràctica dels continguts i les eines destinats a l'autoconeixement, la gestió de les emocions, la millora de la comunicació, la solució pacífica de conflictes i la construcció de consensos.

Estructura

Mòdul 1. Filosofia, autoconeixement i gestió d'emocions (R. Genovés)

-Les distintes emocions i els motius de la seva activació. Importància dels pensaments, sentiments i actituds; el maneig del «diàleg intern» per gestionar intel·ligentment les emocions, afrontar l'adversitat i millorar la comunicació. Alguns exemples de la filosofia clàssica.

-Reconeixement dels diversos perfils que s'activen en les relacions. Com podem prendre consciència de les actituds inconscients i aprendre a manejar-les sanament. Autoconeixement i autodomini: les escoles hel·lenístiques.

-La crítica de Nietzsche a la cultura, a la racionalitat desentesa de les passions, i al sistema educatiu. La ciència al servei de la salut de la vida, i no al invés. Cap a una concepció integral de l'ésser humà.

-Autoconeixement i gestió de les emocions des d'una perspectiva actual. Neurociència i emocions: els fonaments de la raó. El repte formatiu del segle XXI.

-Aspectes essencials dels pensaments i dels sentiments. Reconstrucció dels pensaments destructius i foment del pensament assertiu. Experiència conscient i integradora de les emocions.

-El paper de pares, mestres i professors. Empatia, comunicació efectiva i afrontament constructiu dels conflictes. Eines per facilitar espais i disposicions de relaxació, concentració i motivació per a l'estudi i l'aprenentatge.

Mòdul 2. Neurobiologia de les emocions (S. C. Esteban)

-Com influeixen els processos d'emoció i sentiments en la presa de decisions?

-Diferències sexuals en la neurobiologia de les emocions.

-Neuroanatomia Emocional.

-El comportament emocional humà com a producte de dos processos evolutius complementaris: evolució biològica i evolució cultural.

Mòdul 3. Plans d'acció i intervenció per a situacions especials (F. Caro).

-El context sociopolític i institucional en el qual s'emmarca la intervenció social. Les polítiques socials i la crisi.

-De l'universalisme a l'especificitat de la intervenció social: el debat sobre els drets de ciutadania.

-Apunts per a la intervenció social amb individus, famílies, grups i comunitats.

-Xarxes socials i xarxes comunitàries.

Mòdul 4. Habilitats socials (M. Gili).

-Els diferents estils de comunicació i relació amb els altres.

-Pensaments, creences i emocions.

-Iniciar i mantenir converses.

-Afrontament del comportament irracional dels altres.

-Fer i rebutjar peticions.

-Parlar en públic.

-Com es pot manejar la ira.

Mòdul 5. Estratègies d'afrontament en situacions de conflicte (J. Perelló).

-Identificació de situacions de conflicte.

-La victimització.

-L'apoderament com a estratègia.

-Recursos formatius de prevenció.

-Dinàmiques per al trànsit de la submissió a l'assertivitat.

Mòdul 6. Tècniques de diàleg i consciència corporal (R. Genovés).

-Com identificar les necessitats, expectatives i demandes (pròpies i dels altres).

-Elements estructurals bàsics que conformen el joc comunicatiu. Foment de l'actitud d'escoltar i la suspensió del judici precipitat. Escolta activa i assertivitat.

-Facilitació de la concentració, l'atenció i la motivació.

-Solució pacífica de conflictes. Els cinc tipus bàsics d'actitud davant els conflictes i els motius de la seva activació. Exercicis de «diàleg intern» per normalitzar les pròpies alteracions i l'estrès.

-Coneixement i aplicació de les tècniques per a l'harmonització entre pensaments, sentiments i actituds. L'acció congruent i l'exercici de la resiliència.

-Foment de la serenitat i pràctica del diàleg. Diversitat d'opinions i consens.

-Coneixement i pràctica de les tècniques de consciència corporal i de relaxació.

-Pares, mestres i professors; aprenentatge i ensenyament de les tècniques; el propi exemple com a model de referència.

Metodologia

Aquesta activitat s'articula a partir de l'experiència de formació en autoconeixement, gestió d'emocions i tècniques de diàleg que s'ha dut a terme a la UIB i diversos centres universitaris i educatius durant els darrers 12 anys, amb nombrosa participació d'alumnes, docents, pares i mares.

El propòsit és facilitar una formació encara més completa, atesa l'evident necessitat d'atendre i gestionar harmònicament les emocions i les relacions humanes. La realització de les anteriors edicions d'aquest títol propi ha confirmat aquesta qüestió, amb un alt nivell d'assistència, aprofitament i transferència del coneixement.

Els continguts s'impartiran en dues sessions setmanals, durant quatre mesos. Excepcionalment es farà una sessió setmanal més per a completar les pràctiques.

Cada sessió dura tres hores; de les quals la primera hora i mitja es dedicarà a la part teòrica i la resta de temps a les pràctiques.

Part teòrica: presentació i explicació de cada tema, profunditzant també en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics.

Part pràctica: taller per fer els exercicis, comentaris, taules de diàleg, i pràctica de les tècniques.