

ASSERTIVITAT, RELAXACIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

S'ha sol·licitat el reconeixement d'hores de formació permanent del professorat no 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
- ✓ 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

Programa

- Les relacions intra i interpersonal
- Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions
- Consciència corporal i respiració conscient
- Assessorament i orientació. La filosofia pràctica com a recurs formatiu

Professorat: Raül Genovés Company. Director del títol propi de la UIB *Expert universitari en Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI*

Durada: el curs té una durada de 30 hores

Dates i horari: Les sessions tindran lloc els dimecres, de 18:00 a 21:00 hores.

Els dies 18 de febrer, 25 de febrer, 4 de març, 11 de març, 18 de març, 25 de març, 1 d'abril, 15 d'abril, 22 d'abril, i 29 d'abril de 2015.

Lloc de realització de les activitats: Edifici Sa Riera. Carrer de Miquel dels Sants Oliver, 2. Palma 07122

Professorat al qui va dirigida l'activitat: Docents, tutors d'acompanyament, llicenciats o graduats en Psicologia, Filosofia, Pedagogia, Treball Social, Educació Social, Mediació i Ciències de la Salut. També pares, mares i població en general.

Nombre de places: 35

Cost de la matrícula: 90€

Metodologia de l'activitat:

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

Criteris de selecció: Per rigorós ordre d'inscripció.