

ASSERTIVITAT, RELAXACIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

Raül Genovès Company
r.genoves@uib.es

Durada	De l'11 de novembre de 2015 al 3 de febrer de 2016
Data, horari i lloc	Dimecres de 18 a 21 hores Edifici Sa Riera
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 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
Metodologia prevista	Sessions de 3 hores, dividides en dues parts, una de teòrica i una de pràctica. <u>Teòrica</u> : explicació de cada tema i aprofundiment en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics. <u>Pràctica</u> : taller per a la pràctica de les tècniques.

PROGRAMA

SESSIÓ 1 (11-11)

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.

SESSIÓ 2 (18-11)

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 (25-11)

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

SESSIÓ 4 (2-12)

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 (9-12)

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.

SESSIÓ 6 (16-12)

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

SESSIÓ 7 (13-1)

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 (27-1)

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 (3-2)

Aprofundiment en les pràctiques de col·laboració en les situacions d'oposició i de resolució pacífica de conflictes. Què hem de fer quan l'altra part no vol ser assertiva? Consciència sensorial, emocions i pensaments.

SESSIÓ 10 (10-2)

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. De l'11 de novembre de 2015 al 10 de febrer de 2016.
Data, horari i lloc	Dimecres, de 18 a 21 hores. Edifici Sa Riera
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 intra 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 una de pràctica <u>Teòrica</u> : explicació de cada tema i aprofundiment 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, més la presentació oral o escrita breu, de les reflexions, aprofitament i aplicació personal dels continguts del curs.
Destinataris	Docents, tutors d'acompanyament i llicenciats o graduats en Psicologia, Filosofia, Pedagogia, Treball Social, Educació Social, Mediació, Ciències de la Salut. També mares, pares i població en general.
Professorat	Raül Genovès Company. Llicenciat en Filosofia. Titulat superior en teràpies naturals. Director del Títol propi de la UIB Expert Universitari en <i>Autoconeixement, emocions i diàleg al Segle XXI</i> . Investigador, Institut de Recerca i Innovació Educativa. Activitat integrada dins la xarxa de cursos que el coordinador imparteix, i que estan vinculats a la recerca, innovació educativa i transferència del coneixement del grup CSCP de l'IRIE.