

Títol: Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI (nivell I)

Dies i horari	Del 16 de març al 25 de maig de 2022. Els dimecres de 19 a 21 hores
Hores	20 presencials (+ 5 de tutoria o orientació opcionals)
Nombre d'alumnes	màxim de 24
Lloc	Campus universitari
Crèdits ECTS	1 i se sol·liciten hores de formació del professorat
Preu	70 € Comunitat educativa, jubilats i persones en atur: 50 €

Destinataris

Comunitat educativa

Als professionals que s'han de dedicar a educar, orientar, assessorar i ajudar altres persones a facilitar el benestar anímic. I als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes.

També a les persones interessades en l'autoconeixement i a millorar les relacions amb si mateixos i amb els altres, especialment mares i pares que vulguin aprendre tècniques i dinàmiques de diàleg i gestió emocional per facilitar la comunicació a les relacions familiars.

Professorat

Raül Genovès i Company

Doctor en Filosofia. Titulat superior en teràpies naturals. Investigador de la UIB. Codirector i coordinador del Màster en Competències Emocionals. Títol propi de la UIB.

Introducció

Aquest curs està adreçat a totes les persones interessades a adquirir coneixements teòrics i habilitats pràctiques en competències emocionals bàsiques. Aquesta formació s'adreça tant als professionals que s'han de dedicar a educar, orientar, assessorar i a ajudar altres persones amb vista al foment del benestar anímic, com també als titulats que s'hagin de dedicar a la mediació i a les pràctiques del consens i la solució pacífica de conflictes. També a les persones que vulguin aprofundir en l'autoconeixement i a millorar les relacions amb si mateixos i amb els altres, especialment pares i mares que vulguin aprendre tècniques de diàleg i gestió emocional per facilitar la comunicació amb els fills.

La part pràctica del curs està dedicada a facilitar metodologies, dinàmiques i exercicis d'aplicació de les habilitats emocionals i els continguts tractats, als grups educatius, a les aules i als espais de treball i/o de convivència, amb la intenció de facilitar la transferència dels coneixements de manera adaptada als trets i les necessitats propis de cada cas. En el cas del professorat, es proposa la realització d'una unitat d'aplicació estructurada i seqüenciada dels continguts del curs que es vulguin triar.

Objectius



1. Reconèixer les característiques i necessitats pròpies de les relacions actuals entre professors i alumnes, pares i fills.
2. Identificar els aspectes essencials a l'acció comunicativa. La importància de l'àmbit emocional.
3. Analitzar els distints tipus d'actitud davant les relacions (els rols o arquetips).
4. Aprendre a gestionar harmònicament els estats d'ànim.
5. Conèixer i practicar les tècniques per millorar la comunicació.

Programa

SESSIÓ 1

Presentació del curs. Inici a la identificació i comprensió de les necessitats bàsiques

SESSIÓ 2

• L'art d'escoltar. El diàleg com a eina constructiva

SESSIÓ 3

Criteris personals i col·lectius (pràctica del consens)

SESSIÓ 4

L'àmbit emocional

SESSIÓ 5

El valor de la disciplina ben entesa. L'equilibri entre fermesa i permissivitat

SESSIÓ 6

L'actitud d'aprenentatge

SESSIÓ 7

Autoconeixement. Rols i personatges (el «poble interior» i l'argument de la «pel·lícula personal»)

SESSIÓ 8

Addiccions, drogues i problemes de dependència

SESSIÓ 9

Tractament dels casos de separació, violència i situacions especials



SESSIÓ 10

El propi exemple com a model de referència

Metodologia

Els continguts es repartiran en 10 sessions, durant les quals, a més, podran tractar algun tema complementari als ja presentats. Cada sessió té una durada de 2 hores, la primera de les quals es dedicarà a la part teòrica, i la segona, a les pràctiques.

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

Part pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques.

La part pràctica del curs està dedicada a facilitar metodologies, dinàmiques i exercicis d'aplicació de les habilitats emocionals i els continguts tractats, als grups educatius, a les aules i als espais de treball i/o de convivència, amb la intenció de facilitar la transferència dels coneixements de manera adaptada als trets i les necessitats propis de cada cas.

A la primera sessió del curs es facilitarà un qüestionari d'avaluació de les competències emocionals bàsiques per concretar els objectius i les aplicacions personals i professionals de les propostes pràctiques i la transferència del coneixement. El professorat posarà en marxa amb l'alumnat una sèrie d'activitats i exercicis destinats a facilitar diàleg assertiu, consens, autoconsciència i regulació emocional, consciència corporal i relaxació, amb l'objectiu general de fomentar la gestió emocional intel·ligent adequada, la convivència i el benestar. I elaborarà un informe de seguiment per a l'observació i avaluació dels resultats de les aplicacions, les quals es contrastaran, a més, mitjançant el posttest de competències emocionals.

Avaluació

L'avaluació tindrà en compte l'assistència, la participació a la formació i l'avaluació positiva de les activitats obligatòries.

L'assistència mínima per poder certificar serà del 80% de les sessions presencials.

Es valorarà, a més, l'atenció mostrada i la participació activa a les sessions de treball.

Caldrà superar les avaluacions previstes de cada bloc, la implicació tant en la realització dels treballs com en el desenvolupament de les activitats, incloent-hi les aportacions fetes a les activitats de reflexió pedagògica que s'hagin plantejat.

Una vegada acabat el curs Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI, els professors que hi hagin participat lliuraran un informe amb la seqüència i els resultats de les activitats aplicades amb els seus alumnes i amb el seu centre. Al treball final, es valorarà la creativitat i innovació metodològiques dels continguts i l'aplicabilitat a la pràctica educativa.

Llengua vehicular

Català i castellà

Matrícula

<https://sac.uib.cat/formacio>

sac@uib.cat

971 17 2430/2325