



AJUNTAMENT DE MAÓ - MAHÓN



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



Universitat de les
Illes Balears



Universitat
de Barcelona



Universitat Oberta
de Catalunya
www.uoc.edu



Institut Menorquí d'Estudis

CONSELL INSULAR DE MENORCA



Universitat Internacional
de Menorca Illa del Rei

Per a més informació i inscripció:

www.uimir.cime.es

uimir@cime.es

tel. 971351500, fax 971351642

Preu d'inscripció: 60 euros

Segueix-nos a Facebook i a Twitter!



Universitat Internacional
de Menorca Illa del Rei

AUTOCONEIXEMENT, EMOCIONS I DIÀLEG AL SEGLE XXI (NIVELL II)



23 i 24 de gener i 6 i 7 de febrer
Seu de l'Institut Menorquí d'Estudis

Coordinador i professor:
Raül Genovès Company, Institut de Recerca i
Innovació Educativa (IRIE), Universitat de les Illes
Balears

OBJECTIUS PREVISTOS:

Aprofundir en el coneixement i la pràctica dels objectius del primer nivell del curs, mostrant i tractant també aspectes més detallats i complementaris després de les qüestions vistes.

- Reconèixer les característiques i necessitats pròpies de les relacions actuals entre professors i alumnes, pares, mares i fills.
- Identificar els aspectes essencials a l'acció comunicativa i els distints tipus d'actitud davant les relacions. Aprendre a emprar-los a voluntat.
- Aprendre a gestionar harmònicament les pròpies emocions i a facilitar l'òptima gestió d'aquestes en els alumnes i/o fills.
- Conèixer i practicar les tècniques per millorar la comunicació, la gestió emocional, l'assertivitat, la solució pacífica de conflictes i les eines de relaxació.
- Facilitar la motivació, la concentració i l'harmonia (*intra* i *interpersonal*).

CONTINGUTS:

- Eines per al reconeixement de les necessitats i expectatives, i per a facilitar la reflexió.
- Pràctica de l'escolta i l'expressió efectives. Diàleg *versus* monòlegs compartits.
- Reconeixement de les emocions, el context i el nivell de congruència entre ambdós aspectes. Dinàmiques de pensament i d'actitud en relació amb les emocions.
- Identificació dels distints aspectes que dificulten o que faciliten l'exercici de l'assertivitat. Enfocament constructiu i pacífic dels conflictes.
- Coneixement i pràctica de les tècniques. Reflexió i foment de l'actitud d'aprenentatge.

METODOLOGIA:

Cada sessió consta de dues parts, la primera de les quals es dedicarà a la presentació teòrica dels temes 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.

PROGRAMA

1er MÒDUL

DIVENDRES, 23 DE GENER

16.30 h. Recepció de participants i acte de benvinguda

SESSIÓ 1 (de 16.45 a 20.00 h.)

Avançament en el coneixement i la pràctica de l'art del diàleg com a eina constructiva:

- Escolta efectiva i activa
- Col·laboració en l'elaboració de consensos
- L'empatia autèntica
- (Eines de consciència corporal i respiració)

DISSABTE, 24 DE GENER

SESSIÓ 2 (de 10.00 a 14.00 h.)

Avançament en el coneixement i la pràctica de la gestió emocional (I):

- Identificació de les emocions
- Reconeixement del context
- Exploració del nivell de congruència entre emoció i context

SESSIÓ 3 (de 16.00 a 19.00 h.)

Avançament en el coneixement i la pràctica de la gestió emocional (II):

- El «diàleg» interior
- Facilitació de la coherència entre pensaments, sentiments, actituds i accions
- Aprenentatge i integració

2on MÒDUL

DIVENDRES, 6 DE FEBRER

SESSIÓ 4 (de 16.30 a 19.30 h.)

Avanç en el coneixement i l'exercici de l'assertivitat:

- Aspectes que dificulten l'assertivitat
- Aspectes que faciliten l'assertivitat
- Fermesa, claredat i respecte
- (Eines de consciència corporal i respiració)

DISSABTE, 7 DE FEBRER

SESSIÓ 5 (de 10.00 a 14.00 h.)

- Reconeixement dels tipus bàsics d'actitud davant de les dificultats i els conflictes
- Gestió de les actituds negatives
- Coneixement i pràctica de l'actitud de col·laboració

SESSIÓ 6 (de 16.00 a 19.00 h.)

El propi exemple com a model de referència. L'actitud congruent.

CRÈDITS

- Sol·licitud de 2 crèdits de lliure configuració UIB
- Sol·licitud de 20 hores de formació permanent del professorat
- Reconeixement de les 20 hores corresponents al títol propi de postgrau de la UIB Eu en Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI (15 crèdits ECTS)