

UVocupació

treballant pel teu futur

PROGRAMA



Habilitats de comunicació i presa de decisions

UVocupació

Curs: Habilitats de comunicació i presa de decisions

Núm. edició 29

Crèdits 2 crèdits ECTS

Dates de realització Del 20 al 30 de març 2023

Videoconferències Dies 20, 21, 22, 27, 28, i 29 març: 16 - 19 hores
Dia 30 març: 16 - 18 hores

Duració: 20 hores lectives

Modalitat: En línia

Lloc de realització: Aula Virtual de la Universitat de València

Idioma d' impartició: Castellà

JUSTIFICACIÓ

En alguns moments de la vida actuem d'acord amb les normes socials i realitzem les obligacions que tenim sense aturar-nos en l'estat personal, sense escoltar els missatges que ens donen l'organisme i el psiquisme. Acumulem tensions, dificultats, preocupacions, sense permetre'ns l'oportunitat de preguntar-nos quins objectius tenim en la vida, què volem aconseguir i què ens fa sentir-nos millor.

A més de l'autoconeixement, necessitem el contacte amb els altres, però les relacions interpersonals moltes vegades són difícils. Les decisions que prenem estan irremediament intervingudes pel món emocional, el nostre i el de les persones amb qui ens relacionem.

Aquesta activitat formativa pretén ser un espai de reflexió i pràctica sobre les actituds i habilitats que ens permeten sentir-nos satisfets amb la vida, amb les nostres relacions i les nostres decisions importants en ella.

OBJECTIUS

Facilitar el benestar emocional i les relacions interpersonals sanes.

PROGRAMA

1. HABILITATS PER A LA VIDA

- Comunicació proactiva
- En situacions difícils

2. TREBALL EN ACTITUDS

- Detectar les actituds que ens dificulten o ens faciliten les relacions interpersonals i el benestar
- Programa de millora

3. LES EMOCIONS COM A MODULADORS

- De què ens informen
- Com ens afecten
- Com podem canalitzar-les

4. AUTOREGULACIÓ I (ENUIG)

- Com controlem les emocions
- Com repercuteixen en l'entorn

5. AUTOREGULACIÓ II (POR)

- Com controlem les emocions
- Com repercuteixen en l'entorn

6. MOTIVACIÓ

- Reflexió de les nostres maneres habituals d'actuació
- Quin és el nostre ideal
- Què ens motiva al canvi

7. PRESA DE DECISIONS I MANEIG DE CONFLICTES

- o Model de presa de decisions
- o Facilitadors vs. pertorbadors
- o Plantejament dels problemes

* El programa està subjecte a possibles modificacions

DESCRIPCIÓ / METODOLOGIA

El curs té crèdits reconeguts de participació universitària als GRAUS de la Universitat de València.

El curs serà en línia a través de l'aula virtual. Es realitzaran videoconferències durant els dies del curs en l'horari assenyalat i es proposaran activitats per a realitzar durant les hores de les sessions.

REQUISITS / AVALUACIÓ

Per a obtenir el certificat amb els crèdits serà necessari una assistència mínima del 80% a les videoconferències, participar en el 80% de les activitats proposades pel professorat i superar amb un 50% l'examen final.

PROFESSORAT

Professorat participant del curs:

- **Elvira Martínez Besteiro**, Coordinadora del curso. PDI Contractat Dr. Facultat de Psicologia i Logopèdia.
- **Ana Lucila Soto Rubio**, Personal Investigació. Facultat de Psicologia i Logopèdia
- **José Luis Díaz Cordobés**, Professionals de la Psicologia.
- **Laura Tormo Martínez**, Professionals de la Psicologia.
- **Juan Manuel Núñez Sánchez**, Professionals de la Psicologia.

UV ocupació

treballant pel teu futur

PROGRAMA



Curso: Habilidades de comunicación y toma de decisiones

Nº edición 29

Créditos 2 créditos ECTS

Fechas de realización Del 20 al 30 de marzo 2023

Videoconferencias Días 20, 21, 22, 27, 28, y 29 marzo: 16–19 horas
Día 30 marzo: 16 - 18 horas

Duración: 20 horas lectivas

Modalidad: On line

Lugar de realización: Aula Virtual de la Universitat de València

Idioma de impartición Castellano

JUSTIFICACIÓN

En algunos momentos de la vida actuamos de acuerdo con las normas sociales y realizamos las obligaciones que tenemos sin pararnos en el estado personal, sin escuchar los mensajes que nos dan el organismo y el psiquismo. Acumulamos tensiones, dificultades, preocupaciones, sin permitirnos la oportunidad de preguntarnos qué objetivos tenemos en la vida, que queremos conseguir y que nos hace sentirnos mejor.

Además del autoconocimiento, necesitamos el contacto con los otros, pero las relaciones interpersonales muchas veces son difíciles. Las decisiones que tomamos están irremediabilmente intervenidas por el mundo emocional, el nuestro y el de las personas con quienes nos relacionamos.

Esta actividad formativa pretende ser un espacio de reflexión y práctica sobre las actitudes y habilidades que nos permiten sentirnos satisfechos con la vida, con nuestras relaciones y nuestras decisiones importantes en ella.

OBJETIVOS

Facilitar el bienestar emocional y las relaciones interpersonales sanas.

PROGRAMA

1. HABILIDADES PARA LA VIDA

- Comunicación proactiva
- En situaciones difíciles

2. TRABAJO EN ACTITUDES

- Detectar las actitudes que nos dificultan o nos facilitan las relaciones interpersonales y el bienestar
- Programa de mejora

3. LAS EMOCIONES COMO MODULADORES

- De que nos informan
- Como nos afectan
- Como podemos canalizarlas

4. AUTOREGULACIÓN Y (ENOJO)

- Como controlamos las emociones
- Como repercuten en el entorno

5. AUTOREGULACIÓN II (MIEDO)

- Como controlamos las emociones
- Como repercuten en el entorno

6. MOTIVACIÓN

- Reflexión de nuestras maneras habituales de actuación
- Qué es nuestro ideal
- Qué nos motiva al cambio

7. TOMA DE DECISIONES Y MANEJO DE CONFLICTOS

- o Modelo de toma de decisiones
- o Facilitadores vs. perturbadores
- o Planteamiento de los problemas

* El programa está sujeto a posibles modificaciones

DESCRIPCIÓN / METODOLOGÍA

El curso tiene créditos reconocidos de participación universitaria a los GRADOS de la Universitat de València.

El curso será en línea a través del aula virtual de la Universitat de València. Se realizarán videoconferencias durante los días del curso en el horario señalado y se propondrán actividades para realizar durante las horas de las sesiones.

REQUISITOS / EVALUACIÓN

Para obtener el certificado con los créditos será necesario una asistencia mínima del 80% a las videoconferencias, participar en el 80% de las actividades propuestas por el profesorado y superar con un 50% el examen final.

PROFESORADO

Profesorado participante del curso:

- **Elvira Martínez Besteiro**, Coordinadora del curso. PDI Contratado Dr. Facultat de Psicologia i Logopedia.
- **Ana Lucila Soto Rubio**, Personal Investigación. Facultat de Psicologia i Logopedia
- **José Luis Díaz Cordobés**, Profesional de la Psicología.
- **Laura Tormo Martínez**, Profesional de la Psicología.
- **Juan Manuel Núñez Sánchez**, Profesional de la Psicología.