

# UV ocupació

treballant pel teu futur

## Índex

---

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>2</b>
<b>2. INFORMACIÓ TÈCNICA DEL CURS:</b> .....	<b>2</b>
2.1. DADES GENERALS .....	2
2.2. JUSTIFICACIÓ .....	2
2.3. OBJECTIUS .....	3
2.4. PROGRAMA .....	3
2.5. DESCRIPCIÓ / METODOLOGIA .....	4
2.6. REQUISITS / AVALUACIÓ .....	4
2.7. PROFESSORAT .....	4
<b>3. PLACES</b> .....	<b>4</b>
<b>4. PREU</b> .....	<b>4</b>
<b>5. LLISTA DE ESPERA</b> .....	<b>5</b>
<b>6. MODALITAT</b> .....	<b>5</b>
<b>7. SITUACIÓ EXCEPCIONAL DE PANDÈMIA</b> .....	<b>5</b>
<b>8. DRETS D'IMATGE</b> .....	<b>5</b>
<b>9. EMISSIÓ DE CERTIFICATS</b> .....	<b>6</b>
<b>10. PROCEDIMENT D'ANULACIÓ</b> .....	<b>6</b>
<b>11. DESISTIMENT</b> .....	<b>6</b>
<b>12. CONTACTE</b> .....	<b>6</b>
<b>13. POLÍTICA DE PROTECCIÓ DE DADES</b> .....	<b>6</b>
<b>14. CONDICIONS GENERALS APLICACIÓ DE CURSOS</b> .....	<b>6</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

UVocupació es un servei de la Universitat de València que té com a objectiu ajudar en la inserció laboral a tots els estudiants i titulats de la UV i millorar les seues possibilitats professionals.

Per aconseguir-ho, UVocupació disposa d'una sèrie de serveis:

- Orientació professional i laboral
- Portal d'ocupació amb ofertes de treball
- Formació per a l'ocupabilitat
- Eixides professionals
- Estudis i Anàlisis sobre la inserció de les persones titulades a la UV

Per aquest motiu, UVocupació, a través de la seua àrea de formació, té com a objectiu ajudar-te en la teua inserció laboral mitjançant l'adquisició de competències i habilitats que et faciliten l'accés a un lloc de treball.

A més, els cursos de UVocupació, tenen reconeixement de crèdits de participació universitària en els graus.

## 2. INFORMACIÓ TÈCNICA DEL CURS:

Habilitats de comunicació i presa de decisions (29a edició)

### 2.1. DADES GENERALS

Crèdits ECTS:	2 crèdits
Dates de realització:	Del 21 al 30 de març 2023
Videoconferències:	<ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Dies 21, 22, 23, 27, 28, i 29 març: 16 - 19 hores</b></li><li>· <b>Dia 30 març: 16 - 18 hores</b></li></ul>
Duració:	20 hores lectives
Modalitat:	En Línia
Lloc de realització:	Aula Virtual de la Universitat de València
Idioma:	Castellà

### 2.2. 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.

## 2.3. OBJECTIUS

Facilitar el benestar emocional i les relacions interpersonals sanes.

## 2.4. 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

- Model de presa de decisions
- Facilitadors vs. pertorbadors

- o Plantejament dels problemes

\* El programa està subjecte a possibles modificacions

## 2.5. 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.

## 2.6. 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.

## 2.7. 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.

## 3. PLACES

- Nombre mínim d'alumnes: 25
- Nombre màxim d'alumnes: 40

L'assignació de places es realitzarà per rigorós ordre d'inscripció al curs.

## 4. PREU

- 70 € \*- Públic General
- 50 € \* - Membres de la Universitat de València ( Alumnes, PDI, PAS, Amics Antics Alumnes)

\* Impostos inclosos

## 5. LLISTA DE ESPERA

Quan un curs s'haja completat, els/les usuari/as que ho desitgen podran inscriure's en la llista d'espera.

Si queden places disponibles, s'oferiran a les persones en llista d'espera per ordre d'inscripció.

El/la usuari/a rebrà, a través del correu electrònic que haja indicat en registrar-se, un email amb un enllaç que li permetrà accedir a l'aplicació dels cursos. La persona interessada haurà de completar la inscripció seguint el procediment habitual.

L'alumne/al que estiga en llista d'espera i que reba comunicació electrònica de UVocupació perquè s'inscriga en el curs, té un termini màxim de 3 dies per a inscriure's o de 24 hores si falten menys de 7 dies per a l'inici del curs. En cas contrari, la plaça s'assignarà a la següent persona de la llista d'espera.

Davant qualsevol incidència, haurà de comunicar-ho a través del correu electrònic de contacte.

## 6. MODALITAT

Els cursos en línia es realitzaran a través de l'Aula Virtual de la Universitat de València.

Les persones matriculades, hauran d'entrar amb el seu compte @alumni.uv.es. En el cas de no disposar de compte @alumni.uv.es se li facilitarà accés amb un altre correu electrònic propietat de l'alumne/a.

Els cursos presencials: es realitzaran en el lloc i horari indicats en l'apartat 2.1. del present document.

## 7. SITUACIÓ EXCEPCIONAL DE PANDÈMIA

Si es tracta d'un curs presencial, el/la alumne/a se compromet a seguir el protocol COVID que es facilitarà en el moment d'inici del curs, ateses les indicacions de les autoritats sanitàries.

Si es tracta d'un curs en línia, no procedeix incloure protocol COVID perquè es tracta d'una activitat en línia.

## 8. DRETS D'IMATGE

Es faran captures de pantalla de les sessions amb la finalitat de difondre el curs i es publicaran en les xarxes socials de la Fundació General i de la Universitat de València i de la Universitat de València.

Es podran gravar les sessions de videoconferències per a un millor funcionament i aprofitament del curs.

## 9. EMISSIÓ DE CERTIFICATS

Per a obtenir el certificat del curs, les persones matriculades han d'atendre els requeriments de cada curs, especificat en l'apartat 2.6. d'aquestes condicions, quant a l'assistència i realització d'activitats es refereix, que en cap cas podrà ser inferior al 80%. Si l'usuari/a no ha complert els requisits, no se li expedirà cap certificat.

No es preveu cap circumstància per a justificar l'absència en els cursos o la falta de lliurament de les activitats.

Els certificats s'emetraran des de l'àrea privada de l'app de cursos amb les dades personals que el propi/a usuari/a ha emplenat. En cas d'error en algun de les dades, és necessari que es comuniqui al més prompte possible a UVocupació.

Els certificats estaran disponibles una vegada finalitze el curs i amb un termini màxim de quinze dies. Des de UVocupació s'enviarà un email a totes les persones que han superat el curs per a indicar-los el procediment d'obtenció/recollida del certificat.

## 10. PROCEDIMENT D'ANULACIÓ

Veure punt 7 de les condicions generals de l'aplicació de cursos.

## 11. DESISTIMENT

Veure punt 12 de les condicions generals de l'aplicació de cursos.

## 12. CONTACTE

El correu electrònic de contacte es el següent: [uvempleo@uv.es](mailto:uvempleo@uv.es)

## 13. POLÍTICA DE PROTECCIÓ DE DADES

Es pot consultar el següent enllaç:

<https://www.uv.es/fundacio-general/ca/fundacio-general/transparencia-bon-govern/informacio-institucional-organitzativa/condicions-legals.html>

## 14. CONDICIONS GENERALS APLICACIÓ DE CURSOS

Es pot consultar el següent enllaç:

<https://www.uv.es/fundacio-general/ca/fundacio-general/transparencia-bon-govern/informacio-institucional-organitzativa/condicions-legals.html>

# UV ocupació

treballant pel teu futur

## Índice

---

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>2. INFORMACIÓN TÉCNICA DEL CURSO:</b> .....	<b>2</b>
2.1. DATOS GENERALES.....	2
2.2. JUSTIFICACIÓN.....	3
2.3. OBJETIVOS .....	3
2.4. PROGRAMA .....	3
2.5. DESCRIPCIÓN / METODOLOGÍA.....	4
2.6. REQUISITOS / EVALUACIÓN .....	4
2.7. PROFESORADO .....	4
<b>3. PLAZAS</b> .....	<b>4</b>
<b>4. PRECIO</b> .....	<b>5</b>
<b>5. LISTA DE ESPERA</b> .....	<b>5</b>
<b>6. MODALIDAD</b> .....	<b>5</b>
<b>7. SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE PANDEMIA</b> .....	<b>5</b>
<b>8. DERECHOS DE IMAGEN</b> .....	<b>6</b>
<b>9. EMISIÓN DE CERTIFICADOS</b> .....	<b>6</b>
<b>10. PROCEDIMIENTO DE ANULACIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>11. DESISTIMIENTO</b> .....	<b>6</b>
<b>12. CONTACTO</b> .....	<b>6</b>
<b>13. POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS</b> .....	<b>6</b>
<b>14. CONDICIONES GENERALES APLICACIÓN DE CURSOS</b> .....	<b>6</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

UVocupació es un servicio de la Universitat de València que tiene como objetivo ayudar en la inserción laboral a todos los estudiantes y titulados de la UV y mejorar sus posibilidades profesionales.

Para conseguirlo, UVocupació dispone de una serie de servicios:

- Orientación profesional y laboral
- Portal de ocupación con ofertas de trabajo
- Formación para la empleabilidad
- Salidas profesionales
- Estudios y Análisis sobre la inserción de las personas tituladas a la UV

Por este motivo, UVocupació, a través de su área de formación, tiene como objetivo ayudarte en tu inserción laboral mediante la adquisición de competencias y habilidades que te facilitan el acceso a un puesto de trabajo.

Además, los cursos de UVocupació, tienen reconocimiento de créditos de participación universitaria en los grados.

## 2. INFORMACIÓN TÉCNICA DEL CURSO:

Habilidades de comunicación y toma de decisiones (29ª edición)

### 2.1. DATOS GENERALES

Créditos ECTS:	2 créditos
Dates de realización:	Del 21 al 30 de marzo 2023
Videoconferencias:	
	· <b>Días 21, 22, 23, 27, 28, y 29 marzo: 16 - 19 horas</b>
	· <b>Día 30 marzo: 16 - 18 horas</b>
Duración:	20 horas lectivas
Modalidad:	On line
Lugar de realización:	Aula Virtual de la Universitat de València
Idioma:	Castellano



## 2.2. 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.

## 2.3. OBJETIVOS

Facilitar el bienestar emocional y las relaciones interpersonales sanas.

## 2.4. 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

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

\* El programa está sujeto a posibles modificaciones

## 2.5. 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.

## 2.6. 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.

## 2.7. 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.

## 3. PLAZAS

- Número mínimo de alumnos: 25
- Número máximo de alumnos: 40

La asignación de plaza se realizará por riguroso orden de inscripción al curso.

## 4. PRECIO

- 70 € \*- Público General
- 50 € \*- Miembros de la Universitat de València (Alumnos, PDI, PAS, Amigos y Antiguos Alumnos)

\* Impuestos incluidos

## 5. LISTA DE ESPERA

Cuando un curso se haya completado, los/las usuario/as que lo desean podrán inscribirse en la lista de espera.

Si quedan plazas disponibles, se ofrecerán a las personas en lista de espera por orden de inscripción.

El/la usuario/a recibirá, a través del correo electrónico que haya indicado al registrarse, un email con un enlace que le permitirá acceder a la aplicación de los cursos. La persona interesada tendrá que completar la inscripción siguiendo el procedimiento habitual.

El alumno/al que esté en lista de espera y que reciba comunicación electrónica de UVocupació porque se inscriba en el curso, tiene un plazo máximo de 3 días para inscribirse o de 24 horas si faltan menos de 7 días para el inicio del curso. En caso contrario, la plaza se asignará a la siguiente persona de la lista de espera.

Ante cualquier incidencia, tendrá que comunicarlo a través del correo electrónico de contacto.

## 6. MODALIDAD

Los cursos en línea se realizarán a través del aula Virtual de la Universitat de València.

Las personas matriculadas, tendrán que entrar con su cuenta @alumni.uv.es. En el caso de no disponer de cuenta @alumni.uv.es se le facilitará acceso con otro correo electrónico propiedad del alumno/a.

Los cursos presenciales: se realizarán en el lugar y horario indicados en el apartado 2.1. del presente documento.

## 7. SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE PANDEMIA

Si se trata de un curso presencial, el/la alumno/a se compromete a seguir el protocolo COVID que se facilitará en el momento de inicio del curso, atendidas las indicaciones de las autoridades sanitarias.

Si se trata de un curso en línea, no procede incluir protocolo COVID porque se trata de una actividad en línea.

## 8. DERECHOS DE IMAGEN

Se harán pantallazos de las sesiones con el fin de difundir el curso y se publicarán en las redes sociales de la Fundación General de la Universitat de València y de la Universitat de València.

Se podrán grabar las sesiones de videoconferencias para un mejor funcionamiento y aprovechamiento del curso.

## 9. EMISIÓN DE CERTIFICADOS

Para obtener el certificado del curso, las personas matriculadas tienen que atender los requerimientos de cada curso, especificado en el apartado 2.6. de estas condiciones, en cuanto a la asistencia y realización de actividades se refiere, que en ningún caso podrá ser inferior al 80%. Si el usuario/a no ha cumplido los requisitos, no se le expedirá ningún certificado.

No se prevé ninguna circunstancia para justificar la ausencia en los cursos o la falta de entrega de las actividades.

Los certificados se emitirán desde el área privada de la app de cursos con los datos personales que el propio/a usuario/a ha rellenado. En caso de error en alguno de los datos, es necesario que se comunique lo antes posible a UVocupació.

Los certificados estarán disponibles una vez finalizo el curso y con un plazo máximo de quince días. Desde UVocupació se enviará un email a todas las personas que han superado el curso para indicarlos el procedimiento de obtención/recogida del certificado.

## 10. PROCEDIMIENTO DE ANULACIÓN

Ver punto 7 de las condiciones generales de la aplicación de cursos.

## 11. DESISTIMIENTO

Ver punto 12 de las condiciones generales de la aplicación de cursos.

## 12. CONTACTO

El correo electrónico de contacto es el siguiente: [uvempleo@uv.es](mailto:uvempleo@uv.es)

## 13. POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.uv.es/fundacion-general/es/fundacion-general/transparencia-buen-gobierno/informacion-institucional-organizativa/condiciones-legales.html>

## 14. CONDICIONES GENERALES APLICACIÓN DE CURSOS

Se puede consultar en el siguiente enlace:

# UVocupació

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA **Fundació General**

<https://www.uv.es/fundacion-general/es/fundacion-general/transparencia-buen-gobierno/informacion-institucional-organizativa/condiciones-legales.html>