



UIB-GOIB

Institut de Recerca  
i Innovació Educativa

Estudis de la Cultura, la Societat,  
la Comunicació i el Pensament Contemporani

# ASSERTIVITAT, RELAXACIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

Raül Genovès Company

[r.genoves@uib.es](mailto:r.genoves@uib.es)

Aquest curs s'emmarca dins el context dels estudis actuals sobre competències emocionals. Aporta continguts teòrics i recursos pràctics bàsics per a:

- Facilitar harmonia i congruència entre pensament, sentiments i conducta a nivell intrapersonal
- Fomentar actituds i comunicació assertives a les relacions interpersonals
- Prevenir i tractar constructivament possibles conflictes, propis de les relacions humanes

**Durada** 30 hores. Del 8 de novembre de 2023 al 31 de gener de 2024

**Data, horari i lloc** Dimecres, de 18 a 21 h  
Campus universitari

**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 interpersonals  
Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions  
Consciència corporal i respiració conscient  
Assessorament i orientació

**Metodologia** Sessions de 3 hores, dividides en dues parts, una de teòrica i una de pràctica  
Teòrica: explicació de cada tema, amb aprofundiment, a més, en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics  
Pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques

## PROGRAMA

### SESSIÓ 1 (08.11)

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. Introducció a la identificació de les emocions bàsiques i la seva importància dins les actituds i les dinàmiques de comunicació.

### SESSIÓ 2 (15.11)

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 (22.11)

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

### SESSIÓ 4 (29.11)

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 (13.12)

El «diàleg *intra* personal» 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 (20.12)

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

### SESSIÓ 7 (10.01)

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 (17.01)

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 (24.01)

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

### SESSIÓ 10 (31/01)

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

**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 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 de una pràctica  
Teòrica: explicació de cada tema, amb aprofundiment, a més, en els propòsits i pautes de funcionament dels exercicis pràctics  
Pràctica: taller per a la pràctica de les tècniques

**Avaluació, activitat i criteris** Serà continuada i tindrà en compte l'assistència (mínim 80%), més la realització de les pràctiques proposades.

En el cas del professorat en actiu que opti a reconeixement de les hores de formació del professorat per part de la Conselleria, caldrà que lliuri, a més, la presentació de les aplicacions, observacions, reflexions, i aprofitament dels continguts del curs.

Des de la segona sessió del curs es revisaran les activitats que cada docent realitzi amb els alumnes, a fi de facilitar un seguiment realista i optimitzador de les aplicacions.

Es posaran en marxa una sèrie d'activitats i exercicis destinats a desenvolupar l'empatia, l'escolta efectiva i la comunicació assertiva, amb l'objectiu general de fomentar el benestar intrapersonal i interpersonal, el bon ambient i clima emocional a l'aula, i la prevenció i el tractament constructiu de possibles conflictes.

El professorat implementarà aquestes activitats de manera seqüenciada i temporalitzada des de la primera setmana següent a l'inici del curs *Assertivitat, relaxació i solució de conflictes*, de manera que pugui anar observant resultats i possibles dificultats o aspectes a millorar, i durant el curs es puguin anar ajustant les dinàmiques a fi d'optimitzar-ne al màxim possible les aplicacions i els resultats.

L'alumnat del centre educatiu en qüestió realitzarà les activitats següents:

- Dinàmiques de consciència corporal i respiració conscient: 5 minuts per sessió
- Exercicis facilitadors de la consciència emocional i regulació: 15 minuts per sessió
- Cercles de diàleg per a la pràctica de l'empatia, l'escolta efectiva i la comunicació assertiva<sup>1</sup>. Amb tal fi s'explicaran els aspectes fonamentals que constitueixen i faciliten l'empatia, l'escolta i la comunicació assertiva, i es facilitaran les indicacions necessàries per a l'exercici pràctic d'aquestes destreses.

**Destinataris** Docents, tutors/tutores d'acompanyament i persones llicenciades o graduades en psicologia, filosofia, pedagogia, treball social, educació social, mediació, ciències de la salut. Polítics tutors/tutores i professionals interessats a adquirir les destreses socioemocionals esmentades. També mares, pares i població en general

**Crèdits** Se sol·licita 1 crèdit ECTS de la UIB

**Professorat** Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Codirector i coordinador dels Títols propis de la UIB Expert Universitari en *Autoconeixement, emocions i diàleg al Segle XXI*, Expert Universitari en *Interioritat, autoestima i assertivitat* i del *Màster en Competències Emocionals*. Professor associat del Departament de Filosofia i Treball Social de la UIB. Professor col·laborador a programes de formació de diversos centres educatius d'àmbit autonòmic i estatal. Activitats integrades dins la xarxa de cursos que imparteix, i que estan vinculats a la recerca, innovació educativa i transferència del coneixement del grup CSCP de l'IRIE.

---

<sup>1</sup> Aquesta activitat ha de tenir una durada total de 2 hores com a mínim. Queda a elecció de cada docent la temporització, més concentrada o distribuïda.