

EMOCIONS, EMPATIA I ASSERTIVITAT

DINÀMIQUES FACILITADORES DEL BENESTAR INTEGRAL

Raül Genovès Company
Institut de Recerca i Innovació Educativa de la UIB
r.genoves@uib.es

Aquest taller s'emmarca dins les aportacions actuals dels estudis sobre competències emocionals, i aporta continguts teòrics i dinàmiques pràctiques sobre:

- La naturalesa i funció de les emocions universals bàsiques i els aspectes fonamentals que contribueixen a facilitar la consciència emocional i la regulació emocional intel·ligent. Benestar emocional intrapersonal. Atenció, concentració, respiració i relaxació. Harmonia i congruència entre pensaments, sentiments, actituds i accions. .
- Empatia i assertivitat a les relacions interpersonals. Desenvolupament de la capacitat de connectar autènticament i respectuosament amb els altres, i de facilitar la comunicació assertiva des del respecte cap a un mateix i cap als altres.
- Facilitació del benestar integral personal i als grups.

OBJECTIUS

- Conèixer els principis teòrics bàsics de la consciència sensorial i la regulació emocional.
- Practicar exercicis introductoris de respiració conscient, concentració, relaxació i integració emocional.
- Assimilar estratègies senzilles i efectives per al foment de l'empatia i la comunicació assertiva. Propostes per a l'entrenament continuat de l'autoconsciència i regulació emocional.

CONTINGUTS

- Consciència sensorial, respiració conscient i neurobiologia de les emocions.
- Dinàmiques per a la pràctica de l'atenció centrada. Dinàmiques de relaxació. Autoconsciència emocional, integració i regulació.
- Coneixement i foment de la receptivitat respectuosa i de l'actitud assertiva. Pensament constructiu i comunicació assertiva. Estratègies realistes per al seguiment i la pràctica.

METODOLOGIA

Primera part: presentació dels continguts teòrics i explicació de les pràctiques.

Segona part: taller per a la realització de les dinàmiques i exercicis.