

CONNECTA AMB L'EMPATIA: L'AUTOCONFIANÇA I L'EQUILIBRI EMOCIONAL



1r SEMESTRE 2024-2025

CURS SUSCEPTIBLE DE
RECONeixEMENT ACADÈMIC

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

Aquest curs té com a objectiu principal ajudar els participants a aprendre a gestionar les crítiques i afrontar-les de manera saludable i constructiva. Mitjançant l'ús de l'empatia, l'autoconfiança i l'equilibri emocional, es busca desenvolupar habilitats per rebre crítiques amb una actitud oberta i positiva i, utilitzar-les com a oportunitats per al creixement personal i professional.

RECONeixEMENT ACADÈMIC

Destinatari	Crèdits acadèmics
Estudiants de grau	1 crèdit optatiu ECTS

DESTINATARIS

Estudiants de la Universitat de Barcelona.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE

- Comprendre l'impacte de les crítiques a la nostra salut emocional i el desenvolupament personal.
- Identificar les pròpies reaccions emocionals davant de les crítiques i aprendre a gestionar-les de manera adequada.
- Conrear l'autoconfiança i l'autoestima per construir una base sòlida per afrontar les crítiques.
- Desenvolupar habilitats d'empatia per entendre el punt de vista de qui emet les crítiques.
- Adquirir tècniques i estratègies per respondre les crítiques de manera constructiva i assertiva.
- Utilitzar les crítiques com a oportunitats per aprendre i créixer vers l'excel·lència personal i professional.



DOCÈNCIA

CODI	DOCÈNCIA	HORARI	MODALITAT
03-12425	De l'11 al 15 de novembre de 2024	10:00-12:00h	Virtual sincrònic CAMPUS VIRTUAL UB

PROGRAMA

- El paper de les crítiques a la nostra vida: beneficis i desafiaments.
- Els aspectes emocionals de rebre crítiques: gestionar la por, la frustració i la vergonya.
- Conrear l'autoconfiança i l'equilibri emocional: tècniques per afrontar les crítiques de manera positiva.
- L'empatia com a eina per comprendre el punt de vista de l'altre: escoltar i respondre amb comprensió.
- Estratègies de resposta constructiva a les crítiques: comunicació assertiva i retroalimentació constructiva.

METODOLOGIA

El curs combinarà exposicions teòriques, activitats pràctiques, dinàmiques de grup i sessions de debat per fomentar l'aprenentatge actiu i la participació dels participants. Es promourà un entorn segur i respectuós perquè els participants puguin compartir les seves experiències i inquietuds relacionades amb la gestió de les crítiques. Es faran exercicis d'autoanàlisi i s'oferiran recursos pràctics per a la seva aplicació a la vida quotidiana.

SISTEMA D'AVUACIÓ

- **Assistir** al 100% de les sessions.
- Obligatorietat de tenir **càmera activada**.
- **Participar** activament en totes les activitats proposades al llarg del taller.
- Dur a terme un **treball** relacionat amb el contingut del taller (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques)

PROFESSORAT

Mireia Gargallo Linares

Orientadora laboral vocacional, llicenciada en Psicologia i graduada en Educació Social, Màster en E-learning, Postgrau en Coaching i experta en Benestar emocional. Experiència en RRHH i formació gamificada.



PREU

GRATUÏT

Les places d'aquests cursos són limitades. En cas de no poder assistir hauràs de comunicar-ho amb una antelació mínima de 7 dies abans de començar el curs al correu electrònic sae.orientacio@ub.edu.

Si no assisteixes a l'activitat i no has comunicat la baixa (excepte en casos excepcionals i degudament justificats) no podràs realitzar cap altre activitat gratuïta que ofereixi el Servei d'Atenció a l'Estudiant durant el segon semestre del curs 2024-2025.

AVALUACIÓ

Els alumnes que obtinguin la valoració d'Apte en el curs, obtindran un **certificat d'aprofitament** emès pel Servei d'Atenció a l'Estudiant de la UB, amb el qual podran sol·licitar el reconeixement acadèmic en el centre en què cursen els seus estudis. Aquests certificats **s'envien per correu** a l'adreça postal indicada en el moment de la inscripció.

REVISIÓ DE QUALIFICACIONS

Un cop publicat el llistat de qualificacions, l'alumne podrà presentar les al·legacions que estimi oportunes. Es publicarà una data de revisió de qualificació. **Passat aquest termini no s'admetran revisions de qualificacions.**