

Foment de relacions saludables en el treball: promoció del benestar emocional i cognitiu

Modalitat:
Presencial

Llengua:
Espanyol

Duració:
20 h

Destinataris:
PAS

Destinataris: perfil professional

PAS de la Universitat de València

Calendari de realització

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
1a	20/04/2021		
2a	22/04/2021		
3a	27/04/2021	09:30 - 13:30	Aula 1.1 CFQ
4a	29/04/2021		
5a	03/05/2021		

Nota: Atesa l'evolució de la pandèmia les sessions podran canviar de presencials a síncrones mantenint, en la mesura del possible, la programació de dies i horaris establerts.

Professorat responsable

Pedro R. Gil Monte

Dr. en Psicologia. CU de Psicologia Social i de les Organitzacions del Dep. de Psicologia Social (UV). Director de la Unitat d'Investigació Psicosocial de Conducta Organitzacional (UNIPSICO) (UV).

Ángel Martínez Moreno

Llicenciat en Psicologia. Professor associat al Departament de Psicologia Social (UV). Director d'Aduma (www.aduma.cat).

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Objectius formatius i continguts

OBJECTIUS

1. Saber identificar els components emocionals i cognitius presents en les relacions interpersonals i la seua influència en el desenvolupament dels conflictes.
2. Conèixer què és l'agressió i la violència en el treball com a oposició a les relacions saludables.
3. Identificar les formes en què la violència psicològica es desenvolupa en les organitzacions.
4. Conèixer procediments per a identificar relacions de violència psicològica en el treball i fomentar un entorn social més saludable.
5. Identificar els mecanismes i les instàncies a través de les quals es dona el diàleg intern (per exemple, remugaments, pensaments distorsionats, atribucions...) per aconseguir la possibilitat de gestionar-lo.
6. Disposar d'esquemes operatius per a l'anàlisi de situacions disfuncionals i per a la construcció i la gestió de problemes.
7. Aprendre tècniques destinades a l'autogestió en situacions d'elevada intensitat emocional, tant en un mateix com en la relació amb persones de l'entorn, i construir vivències interpersonals més saludables.

CONTINGUTS

- Psicologia de les relacions interpersonals en el treball.
- El conflicte en les organitzacions: agressió i violència.
- Entrenament en resolució de problemes.
- Gestió diàleg intern.
- Gestió emocional: afrontament de la ira.

Competències que es desenvoluparan

Les competències que es potenciaran estan relacionades amb:

- Millorar les relacions interpersonals en el treball.
- Millorar el maneig de l'estrès derivat de les relacions conflictives.
- Millorar la capacitat per a integrar-se en grups de treball.
- Facilitar les relacions en el procés d'atenció a altres membres de la UV, a estudiants i públic en general.
- Evitar situacions d'agressió i violència en el treball.
- Millorar la capacitat d'autocontrol emocional.
- Disposar d'instruments i esquemes d'actuació eficaços davant situacions psicosocials d'alta exigència.

Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

L'avaluació es realitzarà mitjançant exercicis que s'hauran de resoldre a classe. Es valorarà la participació a classe.

Assistència, com a mínim, al 85% del total de les hores i realització de les tasques obligatòries fixades en el programa o encomanades pel tutor o la tutora o el professor o la professora.