

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

**Modalitat:**  
Presencial

**Llengua:**  
Espanyol

**Duració:**  
20 h

**Destinataris:**  
PAS/PDI

## Destinataris: perfil professional

PAS i PDI de la Universitat de València

## Calendari de realització

2a Edició

| Sessió | Data       | Horari        | Lloc                  |
|--------|------------|---------------|-----------------------|
| 1a     | 10/06/2021 |               | Aula 1.1 CFQ          |
| 2a     | 14/06/2021 |               |                       |
| 3a     | 17/06/2021 | 09:30 - 13:30 | Aula multiusos INTRAS |
| 4a     | 22/06/2021 |               | Aula 1.1 CFQ          |
| 5a     | 29/06/2021 |               |                       |

## Formació presencial

**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](http://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% de les hores síncrones o presencials i fer les tasques obligatòries fixades en el programa o encomanades per el/la tutor/a o professor/a.