



## AMIPA SON SARDINA

### COMPETÈNCIES EMOCIONALS BÀSIQUES, VALORS I RELACIONS SALUDABLES II

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

Aquest taller s'emmarca dins els estudis actuals sobre competències emocionals. Aporta continguts teòrics i recursos pràctics bàsics per a facilitar els següents objectius:

- . Aprofundir en el coneixement i la pràctica de la consciència, reconeixement i comunicació col·laboradora amb les emocions, pròpies i de les filles i fills. Fomentar l'autoestima, i la regulació de l'estrès.
- . Aportar recursos per a potenciar empatia, assertivitat i afrontament constructiu de possibles dificultats o reptes a les relacions interpersonals.
- . Fomentar educació en valors bàsics per a facilitar responsabilitat, consciència dels límits necessaris i respecte a les relacions intrapersonals i interpersonals.

### CONTINGUTS

- . La dinàmica del 'diàleg emocional'. Identificació, interès i comunicació receptiva cap a les emocions
- . Harmonia i congruència entre pensament, sentiments i conducta.
- . Valors fonamentals. Llibertat i respecte, límits saludables, equilibri entre fermesa i permissivitat. Disciplina natural i espontaneïtat.



## **PROGRAMA:**

### **SESSIÓ 1** (dimecres 18 de gener, de 17 a 20h):

Identificació de necessitats, anhels i aspectes a cuidar o millorar.

### **SESSIÓ 2** (dimecres 1 de febrer, 17 a 20h):

Reconeixement de les emocions bàsiques i facilitació del diàleg conscient integratiu.

Consciència emocional i regulació.

Equilibri i congruència entre pensament, voluntat, comunicació, emoció, actitud i acció.

### **SESSIÓ 3** (dimecres 8 de febrer, 17 a 20h):

- . Empatia i assertivitat.
- . Facilitació i pràctica dels valors fonamentals per a les relacions humanes saludables.
- . Amor. La força més poderosa i resolutiva

El propi exemple com a referència. Pautes i estratègies per a la continuïtat.

## **METODOLOGIA**

Es proposa un taller intensiu en tres sessions per a facilitar a mares i pares coneixements, recursos i eines pràctiques per al desenvolupament de les competències emocionals bàsiques. Aquesta aportació potencia la cuida de les relacions intrapersonals i interpersonal, contribuint al benestar, la fluïdesa de les sinèrgies professionals i la convivència.

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

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

## **Formador:**

Raül Genovès Company. Doctor en Filosofia. Professor associat departament de Filosofia i Treball Social de la UIB. Investigador vinculat a l'IRIE. Codirector i coordinador del *Màster en Competències Emocionals*. Títol propi de la UIB 60 ECTS. Professor col·laborador a programes de formació de centres educatius i diversos organismes oficials.