

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



1r SEMESTRE 2023-2024

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	UBICACIÓ
04-12324	Del 13 al 17 de novembre de 2023	10:00-12:00h	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](mailto: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 2023-2024.

## 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.**