

# DESENVOLUPAMENT PERSONAL

CP20110004-66-8

**60 h: 24 sessions de 2.5 hores**

## OBJECTIUS

- Conèixer els enfocaments bàsics en psicologia aplicada: models teòrics i la seva utilitat de cara a comprendre's millor a un mateix i als altres. Aprofundir en l'autoconeixement personal i aprendre a adquirir i desenvolupar habilitats socials bàsiques de cara a millorar les relacions amb els altres en les esferes personal, social i laboral.
- Reflexionar sobre les pròpies emocions, actituds i creences personals.
- Determinar quins factors ens limiten en les diferents esferes de la vida.
- Identificar les estratègies bàsiques en les relacions interpersonals. Desemascarar el xantatge emocional.
- Aprendre a autocontrolar-nos i a empatitzar amb els altres.

## PROGRAMA

Les competències personals: les habilitats, les capacitats i les actituds  
Les actituds: l'agressivitat, la passivitat i l'assertivitat  
La gestió de l'agressivitat. Tipologies d'agressivitat i estratègies de contenció  
La gestió assertiva del conflicte i la negociació  
L'assertivitat i la seva relació amb la intel·ligència emocional  
La intel·ligència emocional de Daniel Goleman  
La intel·ligència emocional: l'autocontrol  
Autoconeixement, autocontrol i autoestima.  
La intel·ligència emocional: l'empatia  
Les intel·ligències múltiples.  
Els rols de pensament: els sis barrets per pensar d'Edward de Bono  
L'anàlisi transaccional d'Eric Berne  
El xantatge emocional: el triangle dramàtic d'Stephen Karpman.  
La motivació  
El liderat

## METODOLOGIA

La metodologia es basarà en:

- . Classe magistral on s'exposaran les diverses teories i s'explicaran els conceptes fonamentals. Aquesta part en cap cas excedirà la meitat de les sessions.
- . Lectura de textos a classe
- . Debats i discussió dels conceptes i teories emprats i desenvolupats en la part magistral de la sessió i/o dels textos llegits a classe.
- . Exercicis pràctics posteriors a l'explicació teòrica.
- . Estudis de cas.
- . "Role-Playing".

## DURADA I CALENDARI

**Data inici:** 16/01/2012

**Data fi:** 03/04/2012

**Hores totals del curs:** 60.00 hores

**Horari:** 19:30 a 22:00

**Dies impartició:** dl , dt

### CALENDARI:

Gener 2012							Febrer 2012							Març 2012						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29					26	27	28	29	30	31	
30	31																			
Abril 2012																				
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg														
						1														
2	3	4	5	6	7	8														
9	10	11	12	13	14	15														
16	17	18	19	20	21	22														
23	24	25	26	27	28	29														
30																				

LLOC

NÚMERO DE PLACES

CENTRE DE FORMACIO I ESTUDIS GIRONA SL (RAMON TURRO)  
 RAMON TURRO, 20  
 17005 GIRONA

15

### CONTACTE:

PILAR  
 CENTRE DE FORMACIO I ESTUDIS GIRONA SL (RAMON TURRO)  
 972222800  
 info@cfeg.cat;cfeg@cfeg.cat

ROSA / MONTSE VIDAL  
FEDERACIO D'ORGANITZACIONS EMPRESARIALS DE GIRONA  
972215534  
formacio@foeg.es