

CURS COMUNICACIÓ, CONFLICTES I GESTIÓ DE L'ESTRÈS

OBJECTIUS:

ADQUIRIR L'HABILITAT I CONÈIXER ELS SISTEMES SUBJECTIUS DE COMUNICACIÓ.

- Transmetre el missatge de forma correcta i aconseguint la màxima - comprensió del receptor.
- Identificar i manejar la comunicació verbal i no verbal.
- Conscienciar sobre els avantatges de la cooperació en el treball, no - únicament a l'organització sinó per a l'èxit personal.
- Desenvolupar l'autoconeixement i l'autocontrol com capacitats claus per -a treballar amb confort, amb una autoestima enfortida i amb el recolzament de unes relacions socials inevitables.
- Millorar les habilitats de comunicació que permeten ser més productius, - evitar errades o malentesos i establir relacions més sòlides, transparents i sanes.

APRENDRE TÈCNiques DE GESTIÓ ALTERNATIVA DELS CONFLICTES

- Aprendre a analitzar les tipologies de conflictes
- Adquirir eines innovadores que ofereixen noves solucions davant les situacions conflictives
- Desenvolupar respostes disruptives

CAPACITAR PER IDENTIFICAR LES DIVERSES FORMES D'ESTRÈS I APRENDRE A GESTIONAR-LES

- Identificar les diferents formes de respostes d'estrès.
- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

UNITAT DE COMPETÈNCIA RELACIONADA:

UC_2-1039-11_3: PREVENIR CONFLICTES ENTRE DIFERENTS PERSONES, ACTORS I COL·LECTIUS SOCIALS

CONTINGUTS:

MÒDUL DE COMUNICACIÓ (16 hores)

- **El procés de comunicació**
La comunicació interpersonal
Tipus de comunicacions
La comunicació eficaç
- **Anàlisi de la comunicació**
Comunicació estratègica
Canals i informació
Adaptació de missatges
- **Dificultats davant el oient**
Barreres de la comunicació
Aconseguir l'atenció
L'expressió oral i escrita
Altres dificultats en la comunicació
- **Escolta activa**
El funcionament de l'escolta
Temps lliure mental
Desenvolupar l'habilitat d'escolta
Comunicació no verbal

MÒDUL GESTIÓ DE CONFLICTES (15 hores)

- **Components i tipus de conflictes**
Concepcions i classificacions
- **Tècniques de resolució de conflictes**
Mediació
Negociació
Arbitratge
Conciliació
Transacció
- **La gestió positiva del conflicte**

MÒDUL DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS (15 hores)

- Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials
- L'estrès com a problema laboral i psicosocial
- Estratègies de gestió de l'estrès
- Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
- Bases de l'organització del treball
- Mètodes i eines per organitzar el treball

MÒDUL DE SOSTENIBILITAT I ECONOMIA VERDA CIRCULAR (4 hores)

- Què és l'economia verda i circular.
- Context actual i estratègies i planificació per promoure l'economia verda.
- Sectors clau amb alt potencial de conversió en empresa verda
- Objectius de desenvolupament sostenible (ODS) a través de l'economia circular.
- Hàbits de consum responsable.
- Transformació digital.

CALENDARI:

Dilluns i Dimecres de 17h a 20h. Del 06/05 al 03/07.

MAIG					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	6	7	8	9	10
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

MAIG					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	13	14	15	16	17
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

MAIG					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	20	21	22	23	24
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

MAIG					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	27	28	29	30	31
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

JUNY					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3	4	5	6	7
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

JUNY					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10	11	12	13	14
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

JUNY					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	17	18	19	20	21
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

JUNY					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	24	25	26	27	28
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					

JULIOL					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4	5
De 17h a 18h					
De 18h a 19h					
De 19h a 20h					