

Aprendre a resoldre conflictes quotidians (CPP 2024-2025)

Descripció

Aquest taller té la finalitat de desenvolupar les competències necessàries per resoldre els conflictes quotidians que van sorgint en els diferents àmbits de la nostra vida. Això suposa aprendre a gestionar els propis sentiments i els dels altres i subordinar-los al benestar individual i col·lectiu.

La convivència genera conflictes, els conflictes no són negatius per si mateixos, sinó que poden ser una font de creixement personal si els sabem resoldre de forma satisfactòria. Pel contrari, la mala gestió de les relacions personals pot repercutir en ansietat, estrès, dolències físiques associades a estats emocionals pertorbadors i permanents, a més de la manca d'efectivitat i eficiència.

Objectius

L'objectiu general és que les persones que assisteixin coneguin i practiquin el procés de resolució de conflictes per a poder-lo aplicar tant al lloc de feina com a nivell personal.

Aquest objectiu es desglosa en els següents:

- Aprendre el procés de resolució de conflictes de forma positiva:
 - Conèixer el funcionament del cervell emocional i cognitiu.
 - El món de les emocions
 - Reconèixer les nostres emocions
 - Reconèixer que senten els altres.
 - Aprendre a gestionar les emocions dels altres.

A qui va dirigit

El curs va dirigit a estudiants, professorat, professionals i a totes aquelles persones que puguin estar interessades en la gestió de conflictes de forma positiva.

Metodologia

Aquest curs combina conceptes teòrics amb recursos pràctics i casos clínics.

La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Gemma Filella Guiu: Professora del Departament de Ciències de l'Educació de la Universitat de Lleida (UdL). Coordinadora del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la UdL. Coordinadora del Servei Científicotècnic de la UdL "Millora de la convivència en els centres educatius". Autora d'articles científics i llibres, destacar el llibre *Aprendre a Conviure* publicat per l'editorial Barcanova, fruit del Premi EDU21 2013.

Programa

Els continguts del seminari són els següents:

- El cervell emocional i cognitiu
- Consciència emocional
- Regulació emocional pròpia: Estratègies de regulació
- Regulació emocional dels altres: Fórmula Carinyo+Límits
- Procés per a la resolució de conflictes de forma positiva.

Durada i calendari

El curs té una durada de 4 hores, que es desenvoluparan en una sola sessió a la Universitat d'Andorra d'acord amb el calendari següent:

- Dimarts 27 de maig de 2025, de 15.00 h a 19.00 h

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del seminari obtindran un Certificat d'assistència.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 35, fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 35 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 13 de maig del 2025

Matrícula: fins al 18 de maig del 2025

Preu: 90 euros. Aquest preu representa el 80% del cost de la matrícula, donat que Creand Fundació en finança el 20% restant. Els estudiants de formació reglada, el personal de la Universitat d'Andorra i els *Alumni* tenen un descompte en la matrícula del 92,5%.

[Formulari de preinscripció](#)

Més informació

Universitat d'Andorra

Plaça de la Germandat, núm. 7

AD600 Sant Julià de Lòria

Tel.: +376 743 000

A/e: seminaris@uda.ad

Web: <http://www.uda.ad>

