Entrenamiento Asertivo: Recursos para Profesionales de la Psicología y la Educación

Api. 17 - Eka. 14 2020

Kod. @30-20

Mod.:
Online

Edizioa
2020

Jarduera mota
Luzapen luzeko online ikastaroa

Data
Api. 17 - Eka. 14 2020

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
60 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2068170005 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat. Baita ere Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Sailak irakasleen etengabeko prestakuntza gisa ere baliozkotzea eskatu da.

Helburuak

Conocer el papel de las emociones en la regulación de la conducta.

Identificar los factores predisponentes y de mantenimiento de la situación depresiva.

Conocer los valores personales: pasivos, agresivos y asertivos.

Conocer la relación entre estrés, depresión y asertividad.

Identificar los niveles de adaptación personal y su relación con la autoestima.

Analizar las claves de la asertividad.

Valorar la utilidad de pensar de manera asertiva.

Practicar los derechos asertivos clave para el respeto a uno mismo y a los demás.

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Programa

2020-04-17 / 2020-04-26

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Sobre la Depresión y otros problemas similares: tristeza, ansiedad, ira, inseguridad personal, baja autoestima,…

<• Vivir y “Sobrevivir”. • ¿Para qué sirven las emociones? • ¿Qué es un “trastorno emocional”? • ¿Cuál es el significado del término “depresión”? • Diferenciando entre “condición o estado físico” y “situación temporal”. • Depresión, tristeza y pesimismo. • La depresión,¿comienzo o final de una situación vital? • Estrés y depresión, ¿causa o efecto? • Descubriendo la asertividad: identificamos nuestros valores y actitudes. • ¿Podemos aprender a vivir sin estrés y evitar o resolver la depresión?

2020-04-27 / 2020-05-10

UNIDAD DIDÁCTICA 2: Claves de la Asertividad

Un buen principio filosófico: “conócete a ti mismo” El aforismo griego "Conócete a ti mismo" estaba inscrito en el templo de Apolo en Delfos y se ha atribuido a diversos filósofos griegos antiguos (Heráclito, Quilón de Esparta,...) Sócrates, que practicaba el “conócete a ti mismo”, también lo enseñaba a los demás. Es el comienzo de la filosofía. Una persona que, en el sentido griego, se conoce a sí misma es alguien capaz de gobernarse a sí misma, de poner el pensamiento en el puesto de mando de su vida. ¿Somos de naturaleza racional o emocional? ¿Somos sociales, sociables, gregarios,…? ¿Tenemos necesidades o deseos? ¿Vivimos con compromisos u obligaciones? ¿Cuánto tienes… cuanto vales? ¿Somos lo que Hacemos? ¿Cuál es nuestra valía? ¿Cómo cuidar la autoestima?

2020-05-11 / 2020-05-24

UNIDAD DIDÁCTICA 3: Descubre tu Fuerza, Tu poder. Aprendiendo a Pensar de Manera Asertiva

Vivir solos o en compañía. El respeto mutuo como base de la convivencia. ¿Responsabilidad y culpabilidad? Los Pilares de Tu Vida. Aprender a vivir para “Vivir Bien”.

2020-05-25 / 2020-06-07

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Nuevas Decisiones en Tu Vida

Los Auténticos Derechos Humanos “Listado de derechos a revisar”

2020-06-08 / 2020-06-14

Evaluación y cierre del curso

Zuzendaritza

Ángela Magaz Lago

Grupo ALBOR-COHS

Directora General del GAC, Equipo Consultor de Psicología. Ha trabajado durante toda su vida profesional ayudando a personas a mejorar situaciones vitales, en condiciones tan adversas como son enfermedades, crisis de pareja o pérdidas graves. Siempre trabajando en equipo, se ha Doctorado en Psicología, contribuye a la formación de profesionales co-dirigiendo el Máster en Psicología Cognitivo Conductual Avanzada del Grupo ALBOR-COHS y la Universidad Europea del Atlántico, dirigiendo ciclos de Formación Profesional en Educación Infantil e Integración Social . Su última publicación es el libro “Mitos, Errores y Realidades en las Relaciones de Pareja”

Irakasleak

E. Manuel García Pérez

Grupo ALBOR-COHS, Director Técnico

Ángela Magaz Lago

Grupo ALBOR-COHS

Directora General del GAC, Equipo Consultor de Psicología. Ha trabajado durante toda su vida profesional ayudando a personas a mejorar situaciones vitales, en condiciones tan adversas como son enfermedades, crisis de pareja o pérdidas graves. Siempre trabajando en equipo, se ha Doctorado en Psicología, contribuye a la formación de profesionales co-dirigiendo el Máster en Psicología Cognitivo Conductual Avanzada del Grupo ALBOR-COHS y la Universidad Europea del Atlántico, dirigiendo ciclos de Formación Profesional en Educación Infantil e Integración Social . Su última publicación es el libro “Mitos, Errores y Realidades en las Relaciones de Pareja”

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2020-04-19 ARTE
Tarifa bakarra	120,00 EUR