

GUIA DIDÀCTICA DEL CURS DE PSICOLOGIA **CANVI PERSONAL**

Docent: Montse Estarlich Forcano
Curs 2018-2019. UNED Sènior
UNED Província Barcelona Canet de Mar

1. PRESENTACIÓ DE LA GUIA

Dins la psicologia positiva, una de les àrees que més es treballen són les habilitats personals i les actituds personals. Aquestes ens faciliten l'aparició de conductes que ens permeten poder resoldre i afrontar situacions vitals amb un alt grau de satisfacció personal. Hi ha determinats moments vitals on aquestes habilitats personals i les bones actituds prenen més importància i són més necessàries. Aquests moments són els CANVIS.

Aquesta guia didàctica comença amb una petita introducció. A continuació s'indiquen les condicions necessàries de l'estudiant per a cursar l'assignatura es presenten els objectius del curs i la programació dels continguts de la matèria, els tipus d'activitats previstes i l'avaluació del curs.

I per tancar la guia, s'adjunten unes recomanacions bibliogràfiques per complementar els continguts de l'assignatura.

2. INTRODUCCIÓ GENERAL A LA MATÈRIA

Al llarg de la vida tots patim canvis de manera constant. Canviem nosaltres mateixos, canvien les persones que tenim al voltant i canvia el nostre entorn més material (casa, poble, país, etc.). Tots anem afrontant aquests canvis a mesura que ens hi trobem submergits. Però també podem propiciar el canvi sense que aquest ens aparegui. Podem decidir quan i què volem canviar de la nostra vida en qualsevol moment i qualsevol edat. Volem canviar, volem fer bé aquest procés de canvi i per això, durant aquesta assignatura repassarem eines i estratègies que ens ho permetin aconseguir amb èxit.

2. OBJECTIUS

Els objectius que es volen treballar en aquesta assignatura són:

- Assolir coneixement teòric sobre les fases del procés de canvi
- Conèixer mètodes i tècniques per poder portar a terme el canvi
- Adquirir competències emocionals i habilitats personals.

3. REQUERIMENTS PREVIS

No caldrà tenir coneixements previs dels continguts que es treballaran.

Els alumnes podran emprar com a suport tot el ventall de possibilitats que ofereix internet per complementar l'assignatura i es disposarà també d'una oferta bibliogràfica on es podrà adquirir i ampliar els seus coneixements.

4. MITJANS I ACTIVITATS

El curs estarà dividit en 12 sessions de caràcter presencial de dues hores de durada cada una.

Les sessions combinaran la teoria i la pràctica en cada un dels conceptes que és treballaran. La part magistral es combinarà amb una participació activa de l'alumnat, buscant un feedback constant per valorar el seguiment de cada sessió.

5. CONTINGUTS

El programa de l'assignatura es divideix en 4 blocs. Es considera que per cada bloc s'utilitzarà 3 sessions. Tot i això, el ritme s'aniran adaptant en funció del desenvolupament del grup classe durant el curs.

Bloc 1: El canvis

Els canvis i la persona al llarg de la vida
Tipus de canvis (externs i interns)

Bloc 2: Canvis lligats diferents fases evolutives

Quins canvis ens podem trobar segons edat i com afrontar-los.
Procés de dol
Estratègies d'acceptació

Bloc 3: Canvis interns

Que és el canvi intern
Models de canvi personal
Fases del procés de canvi

Bloc 4: Factors que afavoreixen el canvi

Identificar, analitzar i potenciar actituds i habilitats que faciliten el canvi

6. BIBLIOGRAFIA

- Viktor Emil Frankl (1945) "L'home a la recerca de sentit". L.B
- Daniel Coleman, "Intel·ligència emocional"
- Stephen Covey (1997) "Los 7 hábitos de la gente Altamente Efectiva"
- Centeno Soriano, Cristina (2011) "Gestión del proceso de cambio personal"



Aulari CRTTT - Escola de Teixits
Plaça Indústria, sn
T 93 795 46 25 (Secretaria)
T 62 767 38 27 (Coordinació)
03860 Canet de Mar (Barcelona)

7. AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta assignatura respon als principis de l'avaluació contínua.

Els principals elements per avaluar l'aprenentatge seran l'assistència a més del 80% de les classes lectives i la participació de l'alumne/a a l'aula.

Aquest curs de 30 hores es reconeix amb 1 crèdit universitari CTS i també és pot convalidar com a activitat de formació permanent per als docents del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.