

# Seminari d'Intel·ligència emocional

# Seminari Online d'Intel·ligència emocional

**Inici**  
12 juny 2024

**100%**  
Online

**Durada**  
1 mes

**Idioma:** Català, Castellà

**Titulació:** Pròpia

**Crèdits ECTS:** 1

**Preu:** 234,46 €

[Sol·licita informació](#)



**Metodologia 100% online**



**1a. universitat online del món**



**Acompanyament personalitzat**

## Presentació

No sempre és fàcil comprendre les emocions, siguin pròpies o d'altres persones. Aquest curs va adreçat a totes les persones que volen tenir un millor coneixement de les seves emocions, així com ajudar altres persones a augmentar la seva intel·ligència emocional perquè les relacions interpersonals siguin més saludables en qualsevol aspecte de la vida.

L'entrenament emocional essencial té el propòsit de desenvolupar les competències emocionals facilitadores de l'autolideratge emocional, concretades en la consciència i comprensió emocional d'un mateix, la pràctica de la relació positiva i harmoniosa amb les pròpies emocions, i l'estimulació del benestar personal i d'una vida valuosa i satisfactòria.

L'ús de metodologies pràctiques per al canvi personal, entre les quals hi ha el pla d'acció per a la millora personal, esdevindrà fonamental per al desenvolupament personal responsable i compromès dels participants.

La consolidació d'aquestes pràctiques emocionals essencials facilitarà la participació activa en els dos propers entrenaments que s'oferiran: la gestió de les pròpies emocions i l'entrenament emocional social.

## Entre les millors universitats

La UOC se situa entre el 7 % de les millors universitats del món segons el World University Rankings 2024.

# Pla d'estudis

## Continguts

### 1. Les emocions

1.1. La importància de les emocions per a una vida satisfactòria i amb benestar 1.2. La intel·ligència emocional, una intel·ligència molt valuosa 1.3. Què són les emocions i com es construeixen 1.4. Comprendre les emocions: tipus d'emocions i fenòmens emocionals

### 2. Canvi emocional

2.1. Focus de canvi emocional 2.2. Fenòmens psicològics trampa que cal tenir present

### 3. Entrenament en autolideratge emocional

3.1. Entrenament en consciència emocional 3.2. Entrenament en vida positiva i benestar sostenible 3.3. Entrenament en relacions positives amb les pròpies emocions

### 4. Conclusions

4.1. PAMP. Pla d'acció per a la millora personal

**Coneixements previs** No són necessaris coneixements previs per a assolir els objectius acadèmics d'aquest curs.



#### Titulació

Superant aquest Seminari obtens un Certificat UOC de Formació Contínua.

## Objectius

- Conèixer i identificar en un mateix els fenòmens cognitius, actitudinals i psicològics en què es fonamenta la vivència emocional
- Potenciar la relació positiva i harmoniosa amb les pròpies emocions, des de la sensibilització, la comprensió, la legitimitació, la normalització i la gestió bàsica
- Sensibilitzar en l'estimulació del benestar i d'una vida valuosa i satisfactòria

## Competències

- Consciència emocional: la presa de consciència de les pròpies emocions, anomenar les pròpies emocions, i comprendre les pròpies emocions i les dels altres
- Consciència personal: identificar les pròpies respostes i els hàbits emocionals, i les implicacions consegüents en la pròpia vida
- Comprensió i legitimitació: comprendre i legitimar els fenòmens emocionals i psicològics des de la fonamentació teòrica
- Valoració de les pròpies tendències emocionals: qüestionament de l'eficàcia, l'eficiència i l'aportació de benestar de les pròpies tendències emocionals tot decidint els nous hàbits emocionals adaptatius i sostenibles que es volen aprendre
- Accionar el canvi per a desaprendre i reaprendre: entrenament, integració i consolidació de nous hàbits emocionals facilitadors del benestar

# Professorat

## Direcció d'estudis

Xavier Baraza Sánchez

## Professorat

Carlos González Reyes

## Col·laboradors

Mireia Cabero Jounou

## Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

# Procés de matrícula

## Procés de matrícula

### 1 Formulari de matrícula

Ves a l'apartat Matricula't i emplena el formulari de matrícula del curs que hagi triat.

### 2 Formes de pagament

El pagament es fa amb targeta de crèdit o dèbit en acabar el procés de matrícula. El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.

### 3 Accés al campus

Un cop feta la matrícula, rebràs les claus d'accés al campus. Et recomanem que hi accedeixis per familiaritzar-te amb l'entorn. Al llarg del dia de l'inici de curs s'activaran les teves aules virtuals al campus.

### 4 Preu i descomptes

Consulta els descomptes dels quals et pots beneficiar. Consulta les condicions de desistiment de matrícula.

## Descomptes

La UOC ofereix un seguit de descomptes pels **Seminaris, Cursos professionalitzadors, Programes de Desenvolupament Professional** i el **Curs de preparació per a la prova d'accés a la universitat per a més grans de 25 i 45 anys**. Pels Seminaris i Programes de Desenvolupament Professional, si et pots acollir a algun, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs en el desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs de triar el més beneficiós. Si t'interessa un Curs professionalitzador o el Curs de preparació per a la prova d'accés a la universitat per a més grans de 25 i 45 anys, per a saber si pots acollir-te a algun dels nostres descomptes, deixa'ns les teves dades de contacte i el departament d'assessorament a l'estudiant t'informarà.

## Descomptes per a col·lectius

En cas d'aplicar-te un d'aquests descomptes en el moment de fer la matrícula, hauràs d'acreditar la condició de beneficiari presentant la documentació corresponent en el termini de deu dies naturals.

## Família nombrosa

Els estudiants beneficiaris del títol de família nombrosa reconegudes per l'Estat espanyol o per l'organisme competent en la resta de països, tenen dret als següents descomptes, en funció de la categoria:

- Famílies nombroses de categoria **especial: descompte del 15%**.
- Famílies nombroses de categoria **general: descompte del 7'5%**.

## Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat **igual o superior al 33%** reconegut per l'Estat espanyol, o el grau **equivalent** per qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

## Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

## Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctima de violència de gènere, per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

## Descomptes Comunitat UOC

### Comunitat UOC: 7 % de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has fet a la UOC estudis d'Assignatures Lliures, del Centre d'Idiomes Moderns, Seminaris de Desenvolupament Continu, cursos de formació a mida (UOC Corporate), o una especialització. Si esteu estudiant un grau o màster universitari però encara no us heu titulat també se us aplicarà el descompte de comunitat.

### UOC Alumni: 10 % de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster o postgrau propi a la UOC.

**Si us podeu acollir a algun d'aquests descomptes ho heu d'indicar en el moment de fer la matrícula.**

## Descomptes per a empreses

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula. [Més informació](#).

## Desistiment de matrícula

El desistiment consisteix en l'**anul·lació total de la matrícula amb dret a devolució de l'import total**, sempre que se sol·liciti en els **14 dies naturals** després de formalitzar-la. El preu dels programes serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula.

Un cop exercit en temps i forma el dret de desistiment, podeu sol·licitar l'activació de la matrícula de nou, des del Campus Virtual.

### Conseqüències de l'exercici del dret de desistiment

Si exerceixes el teu dret de desistiment de la matrícula, la Universitat procedirà a la **devolució** en el **termini màxim de catorze (14) dies naturals** de tots els **pagaments** que hakis efectuat, a comptar des de la data en què facis la sol·licitud.

Per aquest motiu, és molt **important que actualitzis les teves dades bancàries** que hi ha informades al Campus Virtual per tal de procedir a l'esmentada devolució. Pots informar del teu compte bancari a l'apartat del Campus Virtual *Expedient / Dades bancàries*.

# UOC

---

Consulteu l'oferta formativa de la UOC [uoc.edu/ca/estudis](https://uoc.edu/ca/estudis)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya

