

Guía Docente

Workshop	Gestión de las Tensiones en el Ámbito de la Comunicación					
Datos del Workshop	TIPO OP	ECTS 2	SEMESTRE Consultar programación	PRESENCIAL 100%	IDIOMA Catalán / Castellano	CURSO 2023-24

Los *workshops* son actividades formativas que el estudiante puede escoger entre una amplia oferta presentada por la Escuela cada curso académico. Su metodología es eminentemente **práctica** y se organizan en **grupos reducidos**.

Esta guía docente es susceptible de ser modificada por causa de fuerza mayor o sobrevenida.

Descriptor	En este <i>workshop</i> identificamos qué tipo de comunicación utilizamos en distintas áreas de la vida. Incidimos en cómo utilizar la comunicación consciente para ser un presentador y oyente eficaz. Tratamos con la comunicación armónica en situación de conflicto y nos entrenamos para reconocer los efectos e impacto de la comunicación consciente.
Contenido	<p>Tema 1: Identificando la comunicación en diferentes ámbitos de nuestra vida. Para que la comunicación con uno mismo y con los demás sea fluida clara y concisa y pueda integrar una comunicación consciente en lo familiar, social o profesional.</p> <p>Tema 2: Identificando las personalidades clave. Identificar nuestras emociones y cómo las usamos. Reflexionar sobre los propios estados emocionales, cómo se relacionan con el estrés para tomar mejores decisiones. Herramientas <i>mindfulness</i> para reconducir el estrés en la comunicación.</p>
Sistema de Evaluación	<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante. ● La puntuación mínima para superar cualquier <i>workshop</i> es un 5,00. Solamente los <i>workshops</i> superados son susceptibles de reconocimiento. ● Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación. <p>Para el adecuado desarrollo de la evaluación, el/la estudiante</p> <p style="text-align: center;">SE COMPROMETE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado. ● A la autoría de sus trabajos y ejercicios. <i>Se aplicarán programas de prevención de plagio. La detección de esta infracción en un 20% o más del material comportará una calificación final de cero y puede dar paso a actuaciones disciplinarias por parte de la Escuela.</i> ● A la corrección ortográfica, sintáctica y léxica del material presentado. Estos elementos forman parte intrínseca de la evaluación. ● A elaborar los contenidos de acuerdo con los criterios establecidos por el centro y/o el profesorado para cada uno de los elementos de evaluación.

- A realizar toda entrega dentro del plazo establecido y exclusivamente a través de *Moodle*.
- A comunicarse con el/la docente exclusivamente:
 - *Vía Moodle*.
 - Personalmente en el aula.

EVALUACIÓN CONTINUADA

Considerando la naturaleza eminentemente práctica y el aprendizaje gradual propio de las actividades realizadas en los *Workshops*, **no se contemplan ni la modalidad de evaluación única ni tampoco la reevaluación.**

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR PONDERADO
Clases magistrales (obligatorias)	Asistencia con participación pertinente y significativa como mínimo en el 80% de las sesiones. Para la calificación final, se realizará la media ponderada de los otros dos elementos EXCLUSIVAMENTE si se cumple este requisito.	Apto/ No apto
Actividad formativa individual (obligatoria)	Se realizarán diferentes ejercicios de <i>mindfulness</i> con el objetivo de brindar a los participantes herramientas prácticas para el manejo del estrés en la comunicación. Se valorará la aplicación de la técnica, el nivel de atención y concentración, la calidad de la respuesta al estrés, y la integración de las herramientas aprendidas.	40%
	Diferentes ejercicios de <i>Role-playing</i> , aquí se valorará la interpretación de roles, la comunicación verbal y la no verbal, la autorreflexión, la integración de las herramientas aprendidas.	30%
	Ejercicios de Comunicación asertiva, aquí se valorará el respeto, empatía, aplicación de las técnicas de manejo del estrés, soluciones constructivas.	30%

Recursos Adicionales

Para el correcto desarrollo de las actividades, es necesario que el/la estudiante acuda con una esterilla a todas las sesiones.

Bibliografía

KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher TRaining Level I. (Yoga Manual) KRI, Kundalini Research Institut.

KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher TRaining Level I. (theoretical manual).

KRI, Kundalini Research Institut. - Riso Richard Don y Hudson Russ, La sabiduría del Eneagrama, Ediciones Urano , 2000.