



## PLA DOCENT

---

# Taller d'assertivitat

## Presentació

Aquest taller pretén que els/les participants coneguin l'estil assertiu a la comunicació i per dotar d'eines per a la pràctica professional.

L'assertivitat és una habilitat social que consisteix a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences, a defensar els nostres drets, a acceptar els pensaments i les crítiques dels altres i no sentir-se'n culpables.

La importància de tenir un estil assertiu a l'hora de comunicar recau en poder tenir una comunicació més efectiva on tothom s'entengui i se senti respectat.

## Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

## Modalitat

Taller

## Canal

Presencial

## Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

## Temporalització

### Durada total:

10 hores

### Distribució horaria:



## PLA DOCENT

---

Hores presencials: 10

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

### Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

### Calendari setmanal:

2 sessions de 5 hs.

1 sessió per setmana

## Logística

### Aula Física

Ordinador participant  Programari

Aula amb cadires amb suport per escriure i que es puguin moure. Espai suficient com per fer rotllana.

### Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

## Consums i preus

### Consums Específics

Costos addicionals

## Objectius

1. Reconèixer el nostre estil comunicatiu quan gestionem interaccions personals.

1.1. Descriure diferents estils comunicatius.



## PLA DOCENT

---

- 1.2. Identificar el nostre predominant.
  
2. Conèixer l'estil assertiu.
  - 2.1. Descriure les seves característiques.
  - 2.2. Enumerar els usos.
  
3. Conèixer tècniques assertives.
  - 3.1. Adequar les tècniques a la pràctica professional.
  
4. Gestionar converses quan no es donen des de l'assertivitat.
  - 4.1. Practicar l'assertivitat en entorns conflictius.

## Continguts

1. Estils comunicatius
  - 1.1. Agressiu
  - 1.2. Passiu
  - 1.3. Assertiu
  
2. Estil assertiu
  - 2.1. Actitud
  - 2.2. Posicionament
  - 2.3. Intenció
  
3. Tècniques assertives
  - 3.1. Disc trencat
  - 3.2. Ajornament assertiu
  - 3.3. Processar el canvi
  - 3.4. Acord assertiu
  - 3.5. Pregunta assertiva



## PLA DOCENT

---

### 3.6. Negació assertiva

### 4. Escolta assertiva

#### 4.1. Escolta externa

#### 4.2. Escolta interna

## Materials formatius de consulta

### Materials de referència per l'acció formativa

#### Materials formatius complementaris:

[↗ Asertivitat](#)

[↗ Comunicació assertiva](#)

[↗ Tècniques per a conductes assertives](#)

[↗ FENSTERHEIM, H.; BAER, J. \(2017\) No diga sí cuando quiera decir no. Barcelona: DeBolsillo.](#)

[↗ HARE, B. \(2000\) Sea asertivo. Barcelona: Ediciones Gestión.](#)

## Orientacions metodològiques per al participant

La metodologia serà activa i participativa, amb exemples pràctics i treballs en grup. Els/Les alumnes comptaran amb material de treball, àmplia bibliografia i enllaços web d'interès.

Inicialment sempre hi haurà una explicació teòrica amb exposició oral o mitjançant visionat de vídeos. Dels conceptes que es donin hi haurà una reflexió-debat, una dinàmica posterior (estil role-playing, per exemple) i un debriefing (metodologia que permet parlar del que ha succeït, fer anàlisi autocrítica mitjançant un(a) facilitador(a) i extreure l'aprenentatge dels/de les participants).

Caldrà participar en les activitats proposades pels docents.

## Orientacions metodològiques per al docent

## **PLA DOCENT**

---

La metodologia serà activa i participativa, amb exemples pràctics i treballs en grup. Els/Les participants comptaran amb material de treball, àmplia bibliografia i enllaços web d'interès.

Inicialment sempre hi haurà una explicació teòrica amb exposició oral o mitjançant visionat de vídeos. Dels conceptes que es donin hi haurà:

- una reflexió-debat,
- una dinàmica posterior (estil role-playing, per exemple)
- un debriefing (metodologia que permet parlar del que ha succeït, fer anàlisi autocrítica mitjançant un(a) facilitador(a) i extreure l'aprenentatge dels/de les participants).

Caldrà que es plantegin activitats que afavoreixin la participació de l'alumnat.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

## **Orientacions per a l'avaluació**

### **Nivell d'avaluació**

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

**Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts**

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

### **Sistema d'avaluació**

- Assistència
- Prova
- Producte

### **Metodologia d'avaluació per al participant**

Participar en les activitats proposades pel docent superant els criteris d'avaluació establerts.

### **Puntuació dels elements d'avaluació**

Puntuació mínima per superar el curs: 70

La següent graella pot adaptar-se als participants de cada edició.

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
----------------------	-------	---------------	---------------	---------------

 **PLA DOCENT**

---

Comprensió de conceptes	20			
Pràctica dels conceptes	40			
Canvis de posicionament	40			
<b>Puntuació Total (suma de punts)</b>	<b>100</b>			

## Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament