

## 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

## **Objectius**

1. Reconèixer el nostre estil comunicatiu quan gestionem interaccions personals.
  - 1.1. Descriure diferents estils comunicatius.
  - 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

## **PLA DOCENT**

---

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

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:**

[!\[\]\(28f72b996fc97883dfd9d4e8b1b16b4e\_img.jpg\) Asertivitat](#)

[!\[\]\(5d954b3e270654ad8ab0d5913161c03c\_img.jpg\) Comunicació assertiva](#)

[!\[\]\(aff7c69c44a5e015f18c35867ef3f5c3\_img.jpg\) Tècniques per a conductes assertives](#)

[!\[\]\(c15650232aa6660c9deb34f3b82dcb72\_img.jpg\) FENSTERHEIM, H.; BAER, J. \(2017\) No diga sí cuando quiera decir no. Barcelona: DeBolsillo.](#)

[!\[\]\(1ed10657a19f9137278430c48fd18626\_img.jpg\) 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.



## PLA DOCENT

---

Inicialment sempre hi haurà una explicació teòrica amb exposició oral o mitjançat 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 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

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

Elements d'avaluació	Punts
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.

 **PLA DOCENT**

---

- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament