

Matriculación

La mayoría de los cursos de la UVT tienen descuentos específicos para estudiantes, desempleados y otros colectivos.

La UVT se reserva el derecho de anular un curso si no se alcanza el número mínimo de alumnos fijados para el mismo. Cualquier incidencia al respecto, se comunicará a los interesados y se incluirá en la página web de la UVT. Así mismo, en esta página se incluirán las variaciones que se puedan producir desde el momento de esta impresión hasta el inicio del curso. La información completa sobre la normativa general se encuentra disponible en la página web,

<https://fantoniogargallo.unizar.es/cursos>.

Homologaciones

Las actividades de la UVT son homologadas por diferentes universidades y otras instituciones sanitarias y docentes.

Para mayor información consultar nuestra página web.

Alojamiento y desplazamientos

– Alojamiento en el Colegio Mayor Universitario Pablo Serrano. Información y reservas: <http://cmgs.unizar.es>.

Tels. 978 618 131 / 978 618 133

– Información sobre hoteles, hostales y pensiones de Teruel:

<http://turismo.teruel.net>

– Alojamiento en otras sedes: consultar programa específico y web de la UVT.

– Desplazamientos:

<http://www.estacionbus-teruel.com>

<http://www.renfe.com>

Información:

Fundación Universitaria "Antonio Gargallo".

Universidad de Verano de Teruel.

Campus de Teruel de la Universidad de Zaragoza

C/Atarazana, 4; 44003 Teruel

Tel. 978 618 118

Web: <http://fantoniogargallo.unizar.es/>

E-mail: unverter@unizar.es

Facebook: [Universidad de Verano de Teruel](https://www.facebook.com/UniversidaddeVeranoTeruel)

Twitter: [@uvteruel](https://twitter.com/uvteruel)

Instagram: [@universidadveranoteruel](https://www.instagram.com/universidadveranoteruel)



MIEMBROS DEL PATRONATO

Universidad de Zaragoza
Departamento de Ciencia, Universidad y Sociedad
del Conocimiento. Gobierno de Aragón
Diputación Provincial de Teruel
Ayuntamiento de Teruel
Caja Rural de Teruel
Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel
Confederación Empresarial Turolense

COLABORADORES PRINCIPALES

Ayuntamiento de Alcañiz
Manos Unidas

PATROCINADORES DE CURSOS

Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos
de Aragón (CEFCA)
Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-
Dinópolis

COLABORADORES

ADRI Jiloca-Galocanta
AFIFASEN
Agrupación Astronómica de Teruel
Albergue Allucant
Alcampo
Anuario Ornitológico de Aragón
Asociación Amigos de Galocanta
Asociación TOC Zaragoza
Asociación para el Desarrollo Integral del Bajo
Martín. Andorra-Sierra de Arcos.
Ayuntamiento de Albalate del Arzobispo
Ayuntamiento de Andorra
Ayuntamiento de Arcos de las Salinas
Ayuntamiento de Las Cuerlas
Ayuntamiento de El Castellar
Ayuntamiento de Fortanete
Ayuntamiento de Orihuela de Tremedal
Ayuntamiento de Tornos

Canon Médica
Cátedra SAMCA de nanotecnología
Centro de Estudios Ambientales ITACA Andorra
Centro Integral para el desarrollo del alabastro
Centro Investigación Biomédica en red Bioingeniería,
biomateriales y biomedicina
Centro Médico Agustina de Aragón
Co Funded by the Erasmus + Programme of the
European Union

Comarca de Andorra-Sierra de Arcos

Comarca Sierra de Albarracín.

Departamento de Educación, Cultura y Deporte.

Gobierno de Aragón

Departamento de Sanidad. Gobierno de Aragón

Dirección General de Desarrollo Rural. Gobierno de

Aragón

Ebronatura

Escuela de Violería

Fundación Valderrobres Patrimonial Asunción

Tomás Foz

Gesport+

Gobierno de Aragón

Instituto de Nanociencia y materiales de Aragón

Instituto Universitario de Investigación en Ciencias

Ambientales (IUCA)

Leader

Maderas Barber

Manos Unidas

Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

Gobierno de España.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Museo de la Naturaleza de Daroca

Parque Cultural del Río Martín

Proyecto de investigación OTRI. Universidad de

Zaragoza

Hospital Obispo Polanco

Parque Cultural del Río Martín

Parque Geológico de Aliaga

Red eléctrica española

Reserva Natural Laguna de Galocanta

Sakarya Universitesi

SARGA

SEO BIRDLIFE

Sociedad Española de Ornitología

Sociedad Gestora del Conjunto Paleontológico de

Teruel

Unión Europea. Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo

Rural.

Universita Degly Studi Di Teramo

Universidade do Minho

University of Leicester

URJC

UNIVERSIDAD DE VERANO DE TERUEL



XXXVII Edición 2021

Dibujos: Noelia Pradas.

TE-35-2021



Desarrolla tus
competencias personales
y profesionales a través
de la inteligencia
emocional y el coaching

DIRECCIÓN:

D. Juan José Álvarez Vicente. Director y Psicólogo experto en coaching de We Learn Coaching.

SECRETARIADO:

Dña. Banesa Mena García. Profesora asociada y Jefe Proyecto de RRHH de la CCMM.

PROFESORADO:

D. Juan José Álvarez Vicente. Director del curso.

Dña. Banesa Mena García. Secretaria del curso.

D. Ángel Barrasa. Catedrático. Universidad de Zaragoza.

Dña. Maria Lorén.

OBJETIVOS:

1. Identificar y desarrollar las competencias necesarias de la inteligencia emocional para conseguir una mejora personal y profesional (Percibir, identificar y expresar adecuadamente las emociones).
2. Gestionar y canalizar pensamientos, emociones y conductas positivas para enfrentarse a situaciones del día a día.
3. Tomar conciencia de la evolución de tu proceso de cambio y adquirir habilidades para afrontar cambios.
4. Potenciar la autoestima y la confianza en uno mismo para alcanzar una actitud positiva.
5. Identificar y superar los miedos o conductas que nos limitan.
6. Mejorar la comunicación y las relaciones con los demás.
7. Aumentar el compromiso personal.
8. Aprender y poner en práctica la metodología coaching para el desarrollo personal y profesional.
9. Crear un espacio de confianza para fortalecer los conocimientos adquiridos y salir de la zona de confort durante el desarrollo del curso-taller.

PROGRAMA:

1. Fundamentos y bases prácticas de la Psicología en el ámbito del desarrollo humano.
2. Introducción y desarrollo de la Inteligencia Emocional

3. Auto-conocimiento : empezando por uno mismo
4. Auto-regulación emocional: técnicas para controlar la ansiedad y manejar la ira.
5. Auto-motivación: técnicas y hábitos
6. Comunicación eficaz y el arte de la expresión corporal.
7. Introducción al coaching.
8. Desarrollar tu proyecto personal/profesional para alcanzar tus objetivos.
9. Coaching en grupos y equipos de trabajo.
10. Toma de decisiones y resolución creativa de conflictos.

Fechas: Del 5 al 8 de julio

Horas lectivas: 30

Lugar: Teruel

HORARIO:

Día 5 de julio, lunes

Mañana

9-11h Fundamentos y bases prácticas de la Psicología en el ámbito del desarrollo humano. Impartido: Angel Barrasa y Juan José Álvarez

11-11:30h Descanso

11,30-13,30h Introducción y desarrollo de la Inteligencia Emocional. Impartido: Juan José Álvarez

Tarde

16-18h Introducción y desarrollo de la Inteligencia Emocional. Impartido: Juan José Álvarez

18-18:30h Descanso

18,30-20,30h Auto-conocimiento : empezando por uno mismo. Impartido: Juan José Álvarez

Día 6 de julio, martes

Mañana

9-11h Auto-conocimiento : empezando por uno mismo. Impartido: Juan José Álvarez

11-11:30h Descanso

11,30-13,30h Auto-regulación emocional: técnicas para controlar la ansiedad y manejar la ira. Impartido: María Lorén

Tarde

16-18h Auto-regulación emocional: técnicas para controlar la ansiedad y manejar la ira. Impartido: María Lorén

18-18:30h Descanso

18,30-20,30h Auto-motivación: técnicas y hábitos. Impartido: Juan José Álvarez

Día 7 de julio, miércoles

Mañana

9-11h Auto-motivación: técnicas y hábitos. Impartido: Juan José Álvarez

11-11:30h Descanso

11,30-13,30h Habilidades sociales: empatía y asertividad Impartido: Juan José Álvarez

Tarde

16-18h Comunicación eficaz y el arte de la expresión corporal. Impartido: Juan José Álvarez

18-18:30h Descanso

18,30-20,30h Introducción al coaching. Impartido: Juan José Álvarez

Día 8 de julio, jueves

Mañana

9-11h Desarrollar tu proyecto personal/profesional para alcanzar tus objetivos. Impartido: Banesa Mena

11-11:30h Descanso

11,30-13,30h Coaching en grupos y equipos de trabajo. Impartido: Banesa Mena

Tarde

16-18h Toma de decisiones y resolución creativa de conflictos. Impartido: Banesa Mena

NÚMERO DE PLAZAS: 50

MATRÍCULA:

Tarifa general: 155€. Tarifa reducida: 125€

Tendrán derecho a la tarifa reducida los estudiantes sin trabajo, los desempleados, los jubilados, el personal de la Universidad de Zaragoza y los tutores de prácticas de los alumnos de las distintas titulaciones del Campus de Teruel.