

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

3a Edició

Codi: 178033

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 1.00

Idioma: Català

Data d'inici: 02/07/2018

Data darrera sessió presencial: 16/07/2018

Horari: Dilluns, dimecres i divendres de 15.30 a 18.30 h. Dissabte 14 de juliol de 10 a 14 h (es farà una sortida al Parc del Migdia).
25 h presencials + treball (5 h de dedicació de l'alumne)

Lloc de realització: Facultat d'Educació i Psicologia (Campus Barri Vell)

Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 150 €

Els estudiants de la Universitat de Girona podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de reconeixement acadèmic) per la participació en cada edició dels Cursos d'Estiu de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels cursos en què s'inscriguin. És a dir, només es podrà reconèixer 1 ECTS per CURS ACADÈMIC.

Presentació

Estem immersos en una època i societat de canvi permanent. Ara més que mai necessitem donar resposta als nous reptes plantejats; en aquest entorn és important i necessari gestionar les nostres emocions. El *mindfulness* o atenció plena ha aparegut amb força com una eina valuosa per ajudar-nos en aquesta gestió diària de les nostres emocions. Provenint de la meditació budista, tècnica mil·lenària, ha estat integrada i adaptada a les necessitats actuals per la psicologia i les neurociències. Consisteix a experimentar de manera conscient el moment present, per aprendre a observar-se a un mateix, els altres i l'entorn des del no judici, focalitzant l'atenció en la respiració i comprensió de les emocions generades.

Objectius

- Conèixer què és el *mindfulness*.
- Aprendre a observar i observar-se.
- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre consciència dels pensaments automàtics.
- Identificar creences.
- Incorporar pautes de respiració conscient.
- Identificar les pròpies emocions.
- Aprendre i incorporar tècniques de meditació.

A qui s' adreça

- A estudiants d'ensenyament superior universitari de la UdG i altres universitats, interessats en el desenvolupament i la gestió de les emocions.
- A professors, docents, formadors, orientadors, educadors, psicòlegs, pedagogs, psicopedagogs i altres professionals que acompanyen les persones en el seu desenvolupament.
- A totes les persones que volen desenvolupar-se tant personalment com professionalment, aprenent a gestionar les seves emocions des de l'atenció plena.

Pla d'estudis

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

- Què és el *mindfulness*?
 - Emocions i regulació emocional
 - Observació i escolta corporal
 - La respiració conscient
 - Sentir, actuar, pensar
-

Titulació

Curs d'Estiu: Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

Metodologia eminentment pràctica, activa i participativa. Centrada en exercicis i dinàmiques que permetin l'aplicació i vivència experiencial dels aprenentatges adquirits.

Les dinàmiques facilitaran l'aprenentatge, la presa de consciència, la reflexió i la interiorització de l'acció professional així com l'intercanvi i la interacció entre els diferents membres del grup.

A través del treball col·laboratiu els alumnes aprendran i contribuiran a l'aprenentatge dels altres. El coneixement i l'experiència de cadascú aporta valor al grup, i permet contruir un coneixement corporatiu i desenvolupar hàbits de cooperació.

Alhora s'utilitzarà l'intercanvi positiu com a reforç i retroalimentació vers la millora competencial.

Es facilitarà material auditiu i gravacions per practicar les meditacions.

Sistema avaluació

- 80% d'assistència mínima a les sessions presencials.
- L'avaluació serà continua. A través de l'observació i l'autoavaluació de les dinàmiques proposades.
- Avaluació inicial per identificar les necessitats de cada alumne
- Avaluació formativa i sumativa: què hem après? Què sabem?
- Procés d'ensenyament i aprenentatge
- Autoavaluació i coavaluació per tal que l'alumne reflexioni sobre el seu procés d'aprenentatge, adquisició i millora de competències.
- Treball pràctic.
- Treball personal (5 h de dedicació de l'alumne).

Finançament

Finançament

Fundación Estatal para la Formación en el Empleo - FUNDAE (anteriorment Fundació Tripartita)

Els treballadors d'una empresa privada, als qui aquesta pagui la matrícula, tenen la possibilitat de bonificar-la a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo – FUNDAE (abans conegut com a Fundació Tripartita).

Per gestionar aquesta bonificació us heu de posar en contacte amb el Departament de Recursos Humans de la vostra empresa.

Per a més informació feu clic [aquí](#).

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Teresa Rodeja Mora

Llicenciada en Psicologia per la UB. Psicòloga experta en *coaching*, acreditada pel COPC (Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya). Màster Practitioner of Neuro-linguistic Programming (PNL). Formada en el programa de *Mindfulness* i reducció de l'estrès (MBSR). Certificada en Wake Up Schools Mindfulness per l'Institut Europeu de Budisme Aplicat (EIAB). Certificada en el Programa de Mindfulness "Escoles Despertes" per l'ICE-UB. Col·laboradora docent en el Grau de Psicologia i en el Màster en Treball, Relacions Laborals i Recursos Humans de la UdG. Supervisora, mentora i tutora de *coachees* en programes formatius universitaris (Idex-UPF, URV, UOC). Consultora i formadora en competències. Coautora de la *Guía para la buena práctica en Coaching–Coaching Psychology*.

*La direcció es reservarà el dret a fer canvis en l'equip docent en cas que algun dels professors no pugui impartir la seva matèria, garantint el mateix nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

Inici curs: 02/07/2018

Data darrera sessió presencial: 16/07/2018

Data tancament acta avaluació: 18/07/18

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
2/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
4/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
6/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
9/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
11/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
13/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30
14/7/2018	Sortida Parc Migdia			10:00	14:00
16/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia. Gimnàs			15:30	18:30