

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

2a Edició

Codi: 184062

Tipologia: Curs d'especialització

Crèdits: 3.00

Idioma: Català

Data d'inici: 14/11/2018

Data darrera sessió presencial: 06/02/2019

Data de finalització: 06/02/2019

Horari: Dimecres de 18 a 20 h. Dissabte 2 de febrer de 2019, de 10 a 15 h.

Lloc de realització: Dimecres: Campus Montilivi - Mòdul 7- Aula 001 i un dissabte a la seu de la Fundació al Parc Científic i Tecnològic de la UdG

Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 195 €

Raons per fer el curs

- Augmentaràs el teu benestar físic, emocional i mental, i aprendràs a gestionar les teves emocions.
- Milloraràs la teva capacitat d'atenció, concentració i focalització en el teu dia a dia.
- Aprendràs a donar respostes conscients, no automàtiques, i a disminuir l'estrès.

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. Provenent 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

- Millorar i augmentar la capacitat d'atenció i concentració,
- Millorar la gestió de les emocions,
- Reduir l'estrès,

- Millorar la qualitat de la relació amb un mateix i amb els altres,
- Accedir amb facilitat a estats de calma i relaxació mental,
- Prendre consciència del cos, les emocions i els pensaments automàtics,
- Millorar l'observació i l'autoobservació,
- Incorporar pautes de respiració conscient,
- Millorar el benestar personal i professional.

A qui s' adreça

A persones que hagin tingut alguna presa de contacte amb el mindfulness i vulguin continuar practicant: professors, docents, formadors, orientadors, educadors, psicòlegs, pedagogs, psicopedagogs...: professionals que acompanyen altres persones en el seu desenvolupament.

I a totes les persones que volen desenvolupar-se tant des d'un punt de vista personal com professional, aprenent a gestionar les seves emocions des de l'atenció plena.

Pla d'estudis

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

1. Autoobservació: cos, emocions i pensaments.
2. Aplicació de les 8 actituds del mindfulness a la nostra vida: ment de principiant, no jutjar, acceptació, no forçament, equanimitat, cedir, confiança i paciència.
3. Les trapes de la ment: creences, regles i judicis interns.
4. Mindfulness i respiració, sensacions, escolta, ment, emocions.
5. Les emocions i sentiments: resposta i reacció.
6. Pràctica formal i informal.
7. Un dia de pràctica intensiva (matí de retir).

Es facilitarà material auditiu i gravacions per practicar les meditacions.

Titulació

Curs d'Especialització en 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.

Ahora 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

L'avaluació serà continuada. 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.

Un 80% d’assistència a la totalitat de les classes. Treball pràctic.

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](#).

Podeu resoldre els vostres dubtes enviant un correu electrònic a: economia.fundacioif@udg.edu

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Teresa Rodeja Mora

Cofundadora d’Economia Humana (www.economiahumana.org). 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 mindfulness i reducció de l’estrès (MBSR). Certificada en Wake Up Schools (programa de mindfulness aplicat a les escoles) per l’ICE de la UB. Col·laboradora docent en el grau de Psicologia de la UdG. Col·laboradora docent, supervisora i tutora de coachees en programes formatius universitaris (BSM-UPF, URV, UdG, UOC). Consultora i formadora en competències. Coautora de la Guia 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: 14/11/2018

Data darrera sessió presencial: 06/02/2019

Fi curs: 06/02/2019

Data tancament acta avaluació: 28/02/2019

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
14/11/2018	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
21/11/2018	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
28/11/2018	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
12/12/2018	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
19/12/2018	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
9/1/2019	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
16/1/2019	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
23/1/2019	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
30/1/2019	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00
2/2/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aula 4 i 5 conjunta	10:00	15:00		
6/2/2019	Campus de Montilivi de la UdG. Mòdul 7 - Aula 001			18:00	20:00