Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Benestar i Transformació Personal

1a Edició
Codi: 194101
Tipologia: Curs d'especialització
Crèdits: 3.00
Idioma: Català
Data d'inici: 17/01/2020
Data darrera sessió presencial: 19/01/2020
Data de finalització: 19/01/2020

Horari: 1 cap de setmana, en horari intensiu, matí i tarda.
Lloc de realització: Roses
Places: 10

Preus i descomptes

Preu: 440 €

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	27/09/2019	18:00	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Sala Seminari

Raons per fer el curs

- Raons personals: Desenvolupar actituds, habilitats i capacitats que ens ajudin a incorporar hàbits saludables i de consciència per gaudir d'una vida plena i amb benestar.
- Raons professionals: Adquirir eines que ens aportin coneixements i experiències relacionades amb el turisme i el benestar per tal de crear i innovar en serveis, productes y experiències que vetllin pel benestar de les persones.
- Contribuir a millorar el nostre entorn.

L'import del curs inclou l'allotjament a l'Hotel Vela de Roses, en règim de pensió complerta.

Presentació

El curs de Benestar i Transformació Personal està dirigit a entendre que molts hàbits que portem adquirits ens porten a viure una vida desconnectada de nosaltres mateixos. Aquest fet provoca grans deficiències a nivell personal: augment de l'estrès, ansietat, depressions, insatisfaccions, etc. que acaben resultant en una vida poc creativa, infeliç i amb problemes saludables.
Amb aquest curs incidirem en la importància de cuidar-se a nivell físic, mental i emocional. Establir hàbits saludables que ens portin a transformar-nos en la nostra millor versió i encaminar-nos cap a una vida plena.

La societat en la que estem té cada dia que passa més inquietud pels afers que tenen a veure amb la nostra qualitat de vida, el benestar i el que sentim més enllà dels nostres sentits més bàsics. Hi ha una recerca cada vegada major dins l'àmbit emocional i espiritual.
El fet que en pocs anys, pràctiques com el ioga o la meditació hagin passat de ser desconegudes i exòtiques, a què es programin en hotels, retirs internacionals cada més nombrosos i siguin pràctiques habituals en empreses, així com hi hagi una proliferació de centres especialitzats, fa molt evident aquesta necessitat. Si a més, hi afegim que les publicacions d'aquesta temàtica, tant pel que fa els llibres com les revistes, sense mencionar els espais virtual, espais radiofònics i televisius, han crescut en una proporció elevada, no podem obviar que l'interès pels temes saludables i espirituals, és una realitat molt punyent en la nostra societat.
La Natura, lligada a l'àmbit del benestar i l'espiritualitat també és un camp que està experimentant molt d'interès i demanda. El Mindfulness a la Natura, els Banys de Bosc, les excursions amb consciència i la contemplació en Silenci dels paisatges, són de fet, pràctiques que han sigut transversals a totes les corrents espirituals des dels inicis de la nostra civilització; i que ara tenen un pes molt important de cares al nostre benestar.
I en el món del turisme, tampoc n'és una excepció. Els viatges a destinacions amb ofertes de benestar i salut, llocs sagrats i a fer pràctiques espirituals ha augmentat en un tant per cent molt elevat aquests últims anys, i s'espera que ho continui fent, degut a l'estil de vida actual, amb pocs hàbits saludables i ambients molt estressants.
El fet que el turisme sigui l'àmbit en el qual la gran majoria de les persones hi posa la confiança per gestionar el seu temps d'oci i de descans, vol dir que aquestes persones confien que al llarg de l'experiència hi trobaran professionals que s'encarregaran, vetallaran i gestionaran els serveis que han contractat. Algú que vol passar les seves vacances tenint cura del seu cos i de la seva ment, vol professionals que ho entenguin i que transmetin aquest benestar en tot el que fan. Això vol dir gestionar emocions, saber escoltar i una actitud positiva. Professionals que gaudeixen de la seva feina i s'hi senten bé equival a un gran servei. I dins l'àmbit del benestar, això és cabdal.
És doncs, degut al fet que cada dia hi ha més evidències d'aquestes necessitats, i també cada cop hi ha més persones que en mostren interès, que plantejar-se una formació específica dins aquest sector és obrir una nova forma de professionalitzar i especialitzar aquesta tendència que va a l'alça.

Objectius

- Conèixer els principals hàbits, creences i actituds que ens aparten de la nostra felicitat i una vida plena.
- Enfocar la nostra vida a millorar aquests hàbits i transformar les nostres emocions per millorar la nostra qualitat de vida.
- Oferir eines d'especialització als professionals del turisme dins l'àmbit del benestar, el creixement personal i la consciència. Tant a nivell professional com a nivell individual.
- Professionalitzar un nínxol específic sobre turisme i espiritualitat.
- Obrir noves oportunitats a professionals de l'àmbit terapèutic, de creixement personal, de benestar i de la salut, dins l'àmbit turístic.

Sortides professionals

Qualsevol àmbit turístic que vulgui emprar les eines que aporta l'àmbit del benestar i la consciència.

A qui s' adreça

- A les persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida, incrementar el seu benestar i sentir que viuen una vida plena i autèntica.
- A professionals que treballin dins l'àmbit turístic i que tinguin inquietuds en l'àmbit del benestar, la salut, la consciència i el desenvolupament personal, a nivell individual o com a eines per millorar el seu projecte: professionals de l'hosteleria, restauració, enologia, guies de muntanya i Natura, guies turístics, empreses turístiques, consultories, professionals del marketing turístic, técnics en turisme, estudiants de turisme, emprenedors i persones amb inquietuds dins aquest àmbit.
- A professionals que es dediquin a l'àmbit del benestar, de la salud, l'espiritual, terapèutic, creixement personal, etc. i que vulguin obrir el seu camp professional cap a nous sectors.

Informació relacionada

Notícia publicada per La Vanguardia de l'acte de presentació de la primera edició del Curs de Postgrau en Turisme i Espiritualitat a Roses.

Pla d'estudis

Benestar i transformació personal

Aspectes dels hàbits saludables que ens ajuden a transformar la nostra vida cap a la plenitud i el benestar personal.

Bibliografia

Frigolé, Joana. "Posa Llum a la teva Vida". 2018. Amat.

Casademunt, Jordina. "Salud Interior". 2013. Oceano Ámbar.

Pearce, Stewart. "La Alquimia de la Voz". 2006. Gaia Ediciones

?Farreny, Mariangels. "Dime cómo respiras y te diré como vives". 2013. Círculo Rojo.

Titulació

Curs d'Especialització en Benestar i Transformació Personal per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

Aquest curs forma part del postgrau TURISME I ESPIRITUALITAT, que es composa de mòduls, on cadascú d'ells es realitzarà en cap de setmana, de divendres migdia fins diumenge tarda.
Es durà a terme en un municipi turístic amb molts recursos naturals a prop. Concretament, a Roses, l'Alt Empordà.
El temari s'impartirà tant en un espai interior, com a l'exterior, per professors universitaris i professionals tant de l'àmbit del turisme, com del de benestar i consciència.
El treball final del curs es podrà realitzar a partir de les matèries que han impartit els professors/es i pot fer referència a qualsevol tema i àmbit de treball relacionat amb l'objecte del postgrau, amb el vist i plau del director i coordinador del mateix. (per als alumnes que facin tot el postgrau).
Els alumnes que tenen una motivació personal més que no pas professional, poden ampliar algun dels temes que més creguin oportú.

Sistema avaluació

L'alumnat ha d'assistir a un mínim del 80% de les classes i respondre oralment a preguntes referents al curs.

Finançament

Finançament bancari

Els estudiants matriculats poden finançar el pagament de la matrícula en quotes.

La Fundació ha establert convenis amb condicions preferents pels seus alumnes amb les següents entitats:

– Sabadell Consumer
– CaixaBank
– Banc Santander

Quadre docent

Direcció

Edgar Tarrés Falcó
Creador de MINDFULKIT, projecte especialitzat en creació d'experiències de benestar i transformació personal en l'àmbit turístic i de formació d'equips de treball.

Mindfulkit també fa consultoria en destinacions de benestar i consciència, com a coordinador del Cicle DeDins - Cultura i Espiritualitat de Roses, que enguany ha arribat a la tercera edició, i de la jornada Emprenedoria i Espiritualitat de Castelló d'Empúries. Formador de Mindfulness, Banys de Bosc, Creativitat i Benestar a la UdG, Escola Universitària Eram, UNED de Vigo y UNED Pontevedra. Dirigeix el Congrés Mindful Travel Meet, organitza viatges internacionals de Turisme Mindful Travel, Experiències de Mindfulness, Banys de Bosc i Sons Harmònics, Retirs i conferències. És músic especialitzat en sons i cants harmònics i escriptor. Col·labora en diferents mitjans de comunicació.
Ha treballat com a Tècnic de Joventut, Cap de Cultura de l'Ajuntament de Figueres, Director de Comunicació a l'Ajuntament de Roses i consultor de Màrqueting Digital.
Direcció de Màrqueting Digital per ESDEN Business School, Director de Comunicació per la UOC, Postgraduat en Natura i Espiritualitat (UdG), Postgraduat en Estudis sobre la Joventut (UdG, UB, UdLl i Rovira i Virgili), i Diplomat en magisteri Llengua Estrangera.

Coordinació

Professorat

Jordina Casademunt

Joana Frigolé Peracaula
Psicòloga, *coach* i conferenciant. Autora del llibre *Posa llum a la teva vida*, de l'editorial Amat. Llicenciada en Psicologia per la UAB. *Coach* certificada per la ICF (Internacional Coach Federation) a nivell PCC. Formació: Escuela Europea de Coaching; en patrons emocionals pel mètode Alba EmotingTM; en *coaching* transformacional per l'Institut Gestalt i en transformació relacional per Instituto Relacional. Màster en Prevenció de Riscos Laborals.
Experta en la transformació emocional de les persones, els equips i les organitzacions. Posa en joc 3 elements (emocions, creences i accions), amb l'objectiu de buscar la dosi i combinació oportuna perquè la persona i l'organització obtinguin els seus reptes.
Conferenciant i col·laboradora en diverses publicacions digitals, ràdio i televisió.

Edgar Tarrés Falcó
Creador de MINDFULKIT, projecte especialitzat en creació d'experiències de benestar i transformació personal en l'àmbit turístic i de formació d'equips de treball.
Mindfulkit també fa consultoria en destinacions de benestar i consciència, com a coordinador del Cicle DeDins - Cultura i Espiritualitat de Roses, que enguany ha arribat a la tercera edició, i de la jornada Emprenedoria i Espiritualitat de Castelló d'Empúries. Formador de Mindfulness, Banys de Bosc, Creativitat i Benestar a la UdG, Escola Universitària Eram, UNED de Vigo y UNED Pontevedra. Dirigeix el Congrés Mindful Travel Meet, organitza viatges internacionals de Turisme Mindful Travel, Experiències de Mindfulness, Banys de Bosc i Sons Harmònics, Retirs i conferències. És músic especialitzat en sons i cants harmònics i escriptor. Col·labora en diferents mitjans de comunicació.
Ha treballat com a Tècnic de Joventut, Cap de Cultura de l'Ajuntament de Figueres, Director de Comunicació a l'Ajuntament de Roses i consultor de Màrqueting Digital.
Direcció de Màrqueting Digital per ESDEN Business School, Director de Comunicació per la UOC, Postgraduat en Natura i Espiritualitat (UdG), Postgraduat en Estudis sobre la Joventut (UdG, UB, UdLl i Rovira i Virgili), i Diplomat en magisteri Llengua Estrangera.

Mònica Traviessa
Fundadora i propietària d'Ess Empordà, Holistic Wellness by Monica Traviesa. Més de vint anys en el món del *wellness & spa* a l'àmbit nacional i internacional, com a consultora operativa i estratègica, directora, formadora, dissenyadora de conceptes i tractaments. Els seus projectes van encaminats a trobar l'equilibri d'una forma fàcil, sense imperatius, respectant els temps i respirant les emocions. Una visió totalment innovadora del benestar.

---

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats col·laboradores

Cerdanya Wellness EcoResort

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Benestar i Transformació Personal

Inici curs: 17/01/2020

Data darrera sessió presencial: 19/01/2020

Fi curs: 19/01/2020

Data tancament acta avaluació: 31/01/2020

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	27/09/2019	18:00	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Sala Seminari

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
17/1/2020	Roses			16:00	20:00
18/1/2020	Roses	08:00	14:00	16:00	20:00
19/1/2020	Roses	08:00	14:00	15:30	17:00