Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

4a Edició
Codi: 188033
Tipologia: Curs d'estiu
Crèdits: 2.00
Idioma: Català
Data d'inici: 01/07/2019
Data de finalització: 15/07/2019

Horari: Dilluns, dimecres i divendres de 18 a 21 h Dissabte 13 de juliol, de 10 a 14 h (es farà una sortida al Parc del Migdia).
Lloc de realització: Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG
Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 175 €

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. Provinent 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 consciencia, 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.

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

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 (Idec-UPF, URV, UOC). Consultora i formadora en competències. Coautora de la *Guía para la buena práctica en Coaching–Coaching Psychology*.

---

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

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Universitat de Girona
Fundació UdG:
Innovació i Formació

Mindfulness com a Eina de Gestió Emocional

Inici curs: 01/07/2019
Fi curs: 15/07/2019
Data tancament acta avaluació: 20/07/2019

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
1/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
3/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
5/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
8/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
10/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
12/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00
13/7/2019	Sortida al Parc del Migdia de Girona	10:00	14:00		
15/7/2019	Mòdul 7 - 001 Campus de Montilivi de la UdG			18:00	21:00