

Creativitat per a una Vida Plena

1a Edició

Codi: 188022

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 2.00

Idioma: Català

Data d'inici: 15/07/2019

Data de finalització: 19/07/2019

Horari: Dilluns, dimarts i dimecres de 16 a 19 h (Girona) Dijous i divendres de 16 a 20 h (Roses)

Lloc de realització: Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn (Girona) i Roses

Places: 15

Preus i descomptes

Preu: 100 €

Raons per fer el curs

La creativitat és una habilitat que cada vegada està més ben considerada en qualsevol àmbit professional. A més a més, a causa de l'estil de vida que s'està imposant, on la tecnologia cada vegada està més present, això té repercussions a tenir en compte.

La tecnologia fa que l'atenció i la concentració disminueixin, amb conseqüències negatives a l'hora de prendre decisions sota un estat de pressió, en el moment de prioritzar tasques, un grau elevat de desmotivació, cansament, baix rendiment, etc.

La tecnologia també té una afectació cada vegada més gran en la pèrdua de llocs de treball, sobretot en relació a professions de tipus mecànic o rutinari, on es pot substituir a una persona per una màquina. Tenir una base creativa és important en el moment de desenvolupar tasques que les màquines no poden fer.

Les eines, com el *mindfulness* i moltes tècniques de desenvolupament de la creativitat, són molt positives per aprendre a evitar l'estrès, millorar els nostres nivells d'atenció i concentració, crear hàbits saludables i oferir solucions diferents, singulars, disruptives i vertaderament útils.

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

En una societat on imperen valors alienadors que afavoreixen un estil de vida poc saludable, caracteritzada per un estrès permanent i on tenim poc temps per a dedicar-nos a nosaltres mateixos, aquest curs proposa una transformació personal per tal de potenciar la nostra creativitat i aconseguir tenir una vida més plena, saludable i creativa.

La creativitat és una capacitat que tothom, sense excepcions, té en el seu interior. Amb un sistema educatiu i estil de vida que eviten el vincle amb aquesta part interior és més difícil que la nostra capacitat creativa es manifesti. Tornar a mirar endins nostre ens ajuda a prendre consciència del nostre potencial i a tenir més eines que ens permetin viure millor, és a dir amb més qualitat de vida.

Aquest curs aporta eines per a desenvolupar la creativitat conceptualment, com són els mapes mentals, els processos de *design thinking*, i també emocionalment amb tècniques com el *mindfulness*, sons harmònics i activitats a la natura.

Objectius

– Oferir eines que ajudin a desenvolupar la nostra creativitat, i que siguin pràctiques per tal de donar als problemes del nostre dia a dia una vertadera resposta.

– Aprendre tècniques que ens permetin viure amb més benestar, com és la gestió d'emocions, el control de l'estrès, etc.

Sortides professionals

És un curs útil per a qualsevol professional. La creativitat és desenvolupa de forma transversal en qualsevol activitat i responsabilitat, i per tant aporta valor a nivell laboral, personal i social.

A qui s' adreça

A persones que vulguin millorar, aprendre a desenvolupar i potenciar la creativitat per a transformar la seva vida.

A persones interessades en la creació de projectes creatius, estratègies de creativitat en projectes o en àmbits professionals i personals.

Requisits d'admissió

Els participants han d'aportar dosis de passió per tal de descobrir el potencial creatiu del que disposen.

Pla d'estudis

Creativitat per a Una Vida Plena

Es facilitaran les eines per a desenvolupar i potenciar la creativitat des de la vessant conceptual i emocional, de manera que els dos hemisferis cerebrals actuïn amb coherència i permetin l'equilibri necessari per a desplegar les nostres capacitats.

Hi haurà una part teòrica i pràctica per entendre el procés creatiu, on s'aprofundirà en tècniques com el *design thinking*, els mapes mentals i les connexions creatives. La part pràctica es realitzarà a la natura de forma que tinguem l'oportunitat de viure experiències que ens permetin connectar amb les nostres capacitats creatives, treballant amb tècniques de *mindfulness*, sons harmònics, gestió d'emocions i escolta activa.

Titulació

Curs d'estiu: Creativitat per a una vida plena, per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

Les sessions seran teòriques i pràctiques. Els alumnes hauran d'anar confeccionant els apunts a mesura que vagin experimentant les diferents vivències que es proposaran al llarg del curs.

Sistema avaluació

Serà necessari el disseny d'una activitat que aporti eines creatives per tal de donar resposta a quelcom rellevant de la vida de l'alumne. És obligatori el 80 % d'assistència mínima a les sessions presencials.

Finançament

Finançament

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

Jordi Reixach

Professor de *branding*, creativitat i direcció d'art del Grau de Publicitat i Relacions Públiques de la Universitat de Girona.

Director de màrqueting i innovació del Grup Terraza. Soci fundador de Minimilks (agència de publicitat).

Director de Minimilks Lab (laboratori d'idees).

Soci fundador de Twisters (consultoria turística).

Soci fundador de BeMyTeam (empresa d'esponsorització). Soci i fundador de Five Donkeys (incubadora d'empreses turístiques).

Col·laborador del Celler de Can Roca en creativitat i innovació.

Altres projectes: La insòlita (escola de creativitat), Inspiring lifes (converses inspiradores pels universitaris), Invicta (foment del canvi de consciència de les persones).

Enginyer Industrial, Neuropsicopedagog, Diploma d'Estudis Avançats (DEA) en Ciències de l'Educació i Graduat en Audiovisual i Multimèdia.

Edgar Tarrés Falcó

Creador de Mindfulkit, disseny d'experiències i consultoria dins l'àmbit del benestar i el creixement personal, per a projectes de turisme i empresarials.

Professor de la UNED Pontevedra, col·laborador de la Universitat de Girona, director del Postgrau en Turisme i Espiritualitat de la Fundació UdG: Innovació i Formació, Coordinador del Cicle de Dins — Cultura i Espiritualitat de Roses, i de la jornada El Poder és Dins — Emprenedoria i Espiritualitat de Castelló d'Empúries. Director de Mindfultravel Meet, congrés de turisme de benestar i desenvolupament personal.

Col·laborador en mitjans de comunicació, conferenciant, escriptor i músic.

Màster en Màrqueting i Comunicació Digital per Esden Business School. Director de Comunicació del Postgrau Natura i Espiritualitat i del Postgrau d'Estudis Socials de la Joventut.

*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

Mindfulkit

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



Creativitat per a una Vida Plena

Inici curs: 15/07/2019

Fi curs: 19/07/2019

Data tancament acta avaluació: 26/07/2019

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
15/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 5			16:00	19:00
16/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 5			16:00	19:00
17/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 5			16:00	19:00
18/7/2019	Roses			16:00	20:00
19/7/2019	Roses			16:00	20:00