

# Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu Millor Aliat!



## 1a Edició

**Codi:** 198033

**Tipologia:** Curs d'estiu

**Crèdits:** 2.00

**Idioma:** Català

**Data d'inici:** 13/07/2020

**Data de finalització:** 24/07/2020

**Horari:** Dilluns, dimecres i divendres de 17 a 19.30 h (dilluns 13 i divendres 24, de 17 a 20 h)

**Lloc de realització:** On line, per videoconferència en temps real amb la plataforma ZOOM.

**Places:** 25

## Preus i descomptes

**Preu:** 95 €

## Raons per fer el curs

Estem immersos en una època i en una societat de canvis permanents. Ara més que mai, necessitem donar resposta als nous reptes. Seguir actuant d'acord amb vells paradigmes i amb els condicionants de sempre, quan tot l'entorn canvia contínuament, ens limita.

El cervell té un gran potencial, però n'utilitzes totes les possibilitats? Vols activar-ne tots els recursos i posar-lo al servei de la teva realitat? Vols entrenar la plasticitat del teu cervell dia a dia? Fer del teu cervell el teu millor aliat et permetrà viure una vida més plena, amb més rendiment i benestar a tots els nivells.

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.

## Objectius

- Conèixer el funcionament del cervell.
- Identificar el potencial i els recursos del cervell.
- Comprendre les bases neurocerebrals.
- Afavorir el desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Aprendre a activar i a utilitzar el potencial del cervell per al desenvolupament personal i professional.
- Posar en pràctica l'autolideratge personal i professional per a la consecució d'objectius.
- Aprendre a promoure estats de benestar (confiança, motivació, satisfacció...).
- Aprendre a crear nous hàbits beneficiosos i a incorporar-los al dia a dia.

## A qui s' adreça

- A estudiants d'ensenyament superior universitari interessats en el creixement personal i professional.
- A professors, docents, formadors, orientadors, educadors, psicòlegs, pedagogs, psicopedagogs, directius, comandaments i altres professionals que vulguin aprofundir en els mecanismes neurobiològics que permeten millorar el rendiment personal i professional.
- A tothom qui vulgui aprofundir en l'autoconeixement i adquirir més benestar.

## Requisits d'admissió

–Cal disposar d'ordinador amb connexió a internet.

## Pla d'estudis

Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu millor Aliat!

1. La neurobiologia del lideratge

- Els tres cervells: reptilià, límbic i racional
- Les neurones, les seves connexions i la química cerebral
- La plasticitat del cervell

2. Lideratge i intel·ligència emocional

- Gestió de l'estrès
- Alimentació d'estats anímics òptims
- Sincronització d'hemisferis cerebrals per a un millor benestar
- Recursos per a la gestió emocional: promoció de canvis fisiològics, conductuals i cognitius
- Generació d'hàbits saludables

---

## Titulació

Curs d'Estiu: Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu Millor Aliat!, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

## Metodologia

Metodologia eminentment pràctica, activa i participativa centrada en exercicis i dinàmiques que permeten l'aplicació i vivència experiencial dels aprenentatges. Les dinàmiques faciliten l'aprenentatge, la presa de consciència, la reflexió i la interiorització de l'acció professional, així com l'intercanvi i la interacció entre els assistents.

## Sistema avaluació

- Assistència a, com a mínim, el 80 % de les sessions virtuals en directe.
- Avaluació continuada mitjançant l'observació i l'autoavaluació de les dinàmiques proposades.

- Autoavaluació i coavaluació per reflexionar sobre el procés d'aprenentatge i l'adquisició i millora de les competències.

# 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

### Teresa Rodeja Mora

Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona, acreditada pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya; experta en *coaching*; màster *practitioner* en Programació Neurolingüística; experta en neurolideratge per la Universitat de Barcelona; certificada en Wake Up Schools Mindfulness per l'Institut Europeu de Budisme Aplicat; instructora i practicant d'atenció plena (*mindfulness*); directora del curs d'especialització en Mindfulness i Gestió Emocional de la Universitat de Girona; supervisora, mentora i tutora de *coaches* en diversos programes formatius universitaris (Universitat Pompeu Fabra, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Oberta de Catalunya), i consultora i formadora en competències.

---

\*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



# Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu Millor Aliat!

**Inici curs:** 13/07/2020

**Fi curs:** 24/07/2020

**Data tancament acta avaluació:** 20/07/2020

## Calendari

<b>Data</b>	<b>Lloc</b>	<b>Inici matí</b>	<b>Fi matí</b>	<b>Inici tarda</b>	<b>Fi tarda</b>
13/7/2020				17:00	20:00
15/7/2020				17:00	19:30
17/7/2020				17:00	19:30
20/7/2020				17:00	19:30
22/7/2020				17:00	19:30
24/7/2020				17:00	20:00