

Creativitat i Felicitat a l'Escola

1a Edició

Codi: 202048

Tipologia: Curs de postgrau

Crèdits: 10.00

Idioma: Català

Data d'inici: 20/02/2021

Data darrera sessió presencial: 30/05/2021

Data de finalització: 30/06/2021

Horari: 5 caps de setmana. De dissabte a les 9h fins diumenge a les 16h. Nota: En el cas que no es pogués efectuar la docència presencial prevista, a causa de motius aliens a la Fundació, el curs s'hauria de posposar fins que es pogués fer presencialment.

Lloc de realització: Casa Santa Elena, Solius (Sta. Cristina d'Aro - Girona)

Places: 20

Preus i descomptes

Preu: 1.350 €

10% de descuento para personas en el paro en el momento de la matrícula.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

10% de descuento para alumnos y exalumnos de la UdG.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

10% de descuento para alumnos y exalumnos de másters, postgrados y diplomas de especialización de la Fundació UdGIF.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

10% de descuento para personal UdG (PDI i PAS) y Fundació UDGIF.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

5% de descuento para personas con discapacidad reconocida igual o superior a 33 %.

1.282,50€ (250 € preinscripció + 1.032,50 € Matrícula)

10% de descuento para personas con discapacidad reconocida igual o superior a 65 %.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

5% de descuento para miembros de familias numerosas o monoparentales.

1.282,50€ (250 € preinscripció + 1.032,50 € Matrícula)

10% de descuento para matrícula de 2 trabajadores de la misma empresa o organización (la factura irá a cargo de la empresa).

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

15% de descuento para matrícula de 3 o más trabajadores de la misma empresa o organización (la factura irá a cargo de la empresa).

1.147,50€ (250 € preinscripció + 897,50 € Matrícula)

10% de descuento para matrícula de trabajadores de empresas que hayan realizado formación a medida con la Fundació UdGIF.

1.215€ (250 € preinscripció + 965 € Matrícula)

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	05/02/2021	18:00	ONLINE per videoconferència amb el programa ZOOM fent clic aquí

Raons per fer el curs

- Adquirir eines per aprendre a viure amb més benestar i potenciar la nostra creativitat.
- Aportar valor al nostre món a través de propostes creatives.

Presentació

La creativitat és una de les capacitats que tenim pel sol fet de ser vius, un poder que ha permès a la humanitat evolucionar i donar respostes a les necessitats que aquesta mateixa evolució ha plantejat en el seu procés. Però no és un poder únicament humà: trobem la creativitat també en el món animal, vegetal i mineral.

L'entrada al que s'anomena *quarta revolució industrial* ha portat la societat a viure d'una manera que provoca que el benestar i la qualitat de vida vagin minvant. Els dispositius mòbils i les noves tecnologies entren amb força en la nostra quotidianitat, amb resultats negatius per a la salut. L'estrès, l'ansietat, la depressió i altres patologies modernes són cada vegada més presents, i amb una clara tendència a l'alça en poblacions cada vegada més joves.

Aquesta nova revolució industrial té, a la vegada, repercussions en l'entorn laboral, també amb conseqüències negatives: es destrueixen llocs de treball, augmenta el temps que es passa a la feina (amb la qual es té connexió permanent des de qualsevol lloc), les ciutats augmenten la seva població, disminueix el contacte amb la natura, els mercats laborals es tornen cada vegada més globals, hi ha més competència, la velocitat dels mercats augmenta, es demana cada vegada més temps als treballadors, als quals s'exigeix cada vegada més... i un llarg etcètera que aporta malestar i problemes de salut.

En aquest context, en què els canvis s'esdevenen cada vegada de forma més ràpida i en què la incertesa és cada vegada més gran, cal començar a pensar d'una altra manera. Si el nostre entorn social i cultural canvia, és més que evident que els seus habitants hem d'aprendre a canviar. I diem *aprendre* perquè això no s'ensenya enlloc, tot al contrari: el currículum escolar i l'estil educatiu no canvien amb relació a com ho fa l'entorn laboral, que és per on acaba passant tothom que vol prosperar en la nostra societat. Això ja comença a passar factura, i ho farà amb més contundència en un futur molt proper.

Paral·lelament, hi ha una manca de gestió dels processos interns molt propera al fet que acabem d'esmentar. És important aprendre a pensar d'una altra forma i a gestionar els pensaments per millorar la relació amb les nostres emocions i creences, les quals tenen una gran incidència en el que entenem per *felicitat*, que és la consecució humana més important per al benestar i el desenvolupament personal.

Per fer front als canvis que es comencen a entreveure, i que com hem dit seran cada vegada més grans, cal una transformació real que porti una resposta. De fet, caldria una doble transformació: d'una banda, s'haurien de canviar les tendències que mouen les societats actuals i que responen a interessos privats, egoistes i econòmics (tot i que això és molt utòpic), i, de l'altra, i això ja no és una utopia, s'ha d'incidir en l'educació perquè les noves generacions puguin adaptar-se i aportar valor en aquest context canviant. Això implica desenvolupar la creativitat per donar respostes amb valor i potenciar el benestar, i així poder crear estils de vida de qualitat sense que les tendències i les necessitats laborals (actuals i futures) afectin la salut.

Per poder arribar allà on hi ha les persones que, en un futur molt proper, seran les qui decidiran, cal posar la mirada en l'escola. Mestres de primària i professorat de secundària tenen la clau per incidir, en bona mesura, en molts aspectes importants, dos dels quals són la creativitat i el benestar. Per poder assolir amb èxit els nous reptes socials i laborals, cal que infants i joves treballin diversos aspectes cabdals: han d'aprendre a abordar i gestionar les tasques, han de treballar els valors humans, socials i de la natura, han de

desenvolupar el seu potencial intern i potenciar els seus dons i fortaleces personals, han d'aprendre a valorar el que és important per tenir una vida feliç, i han d'adquirir les eines necessàries per aprendre a viure amb la incertesa pròpia de la vida i a creure en ells mateixos.

Objectius

- Potenciar les habilitats creatives dels assistents.
- Millorar la qualitat de vida i el benestar del professorat.
- Oferir eines i recursos per potenciar la creativitat i el benestar a l'aula (eines i actituds per a una vida feliç).

Sortides professionals

El benestar i la creativitat són valors molt importants per a qualsevol feina.

A qui s' adreça

- A mestres i professorat de primària i secundària.
- A qualsevol persona que vulgui desenvolupar la seva creativitat i el seu benestar, tant per a ella mateixa com per a un projecte.

Requisits d'admissió

- Les persones que disposin d'un títol universitari obtindran el títol de postgrau universitari.
- Les persones que no disposin de títol universitari obtindran un certificat d'assistència al curs

Nota: qui no disposi de títol universitari previ, tindrà dret a rebre, amb les mateixes condicions, un certificat d'assistència lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Pla d'estudis

La natura com a font de benestar i creativitat

La natura és una font creativa i creadora que basa la seva existència en l'harmonia i l'equilibri. Si se la sap escoltar, es converteix en una gran mestra, de la qual s'aprèn. En aquesta assignatura desenvoluparem habilitats i eines per treballar la nostra creativitat i benestar, i crearem recursos per al nostre projecte.

Ciència i consciència

Els últims estudis sobre neurobiologia, i tot el camp recorregut per la física i la genètica, mostren la capacitat humana d'interactuar amb la informació dels camps electromagnètics del nostre món, tant extern com intern. Aprendrem a utilitzar la nostra ment per desenvolupar el nostre potencial creatiu.

Tècniques de creativitat i benestar aplicades al nostre projecte (I)

Es mostraran tècniques dels àmbits de l'alimentació i del moviment a través del ioga per potenciar la nostra creativitat i benestar, i així poder aplicar-les al nostre projecte.

Tècniques de creativitat i benestar aplicades al nostre projecte (II)

Aprendrem tècniques de l'àmbit de la consciència per potenciar la nostra creativitat i benestar, i així poder aplicar-les al nostre projecte.

Creativitat – Benestar – Felicitat

Aprendrem a construir una vida feliç i amb sentit a través de la creativitat i el benestar, dos elements cabdals per poder adaptar-nos a

les exigències que planteja la societat i que adquiriran encara més importància en un futur proper. Veurem també com han de ser els projectes educatius, laborals i professionals per construir una societat positiva, saludable, conscient i que aportí valor.

Treball final de postgrau

Cada assistent farà un treball pràctic per desenvolupar la creativitat i el benestar en el seu projecte.

Titulació

Curs de Postgrau en Creativitat i Felicitat a l'Escola per la Universitat de Girona*

*No inclou la taxa d'expedició del títol de la UdG

Nota: qui no disposi de títol universitari previ, tindrà dret a rebre, amb les mateixes condicions, un certificat d'assistència lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Metodologia

Aquest curs es basa en la metodologia The Kone, basada en els últims estudis sobre neurobiologia. Les sessions combinen la teoria amb molta pràctica a la natura. Per tal que l'experiència sigui al més positiva possible, el postgrau s'imparteix de forma immersiva durant quatre caps de setmana (de divendres a diumenge).

Sistema avaluació

Per obtenir el títol o certificat cal assistir al 80 % de les classes com a mínim, i aprovar el treball final.

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

Jordi Reixach Sànchez

Consultor en màrqueting, brànding i creativitat. Soci fundador de l'agència de publicitat Minimilks i de la consultoria turística Twisters. Cocreador de la metodologia The Kone, per aconseguir ser feliç i creatiu a través del benestar. Professor de brànding, creativitat i direcció d'art de la Facultat de Turisme de la Universitat de Girona i professor de l'Escola Universitària de Realització Audiovisual i Multimèdia.

Coordinació

Edgar Tarrés Falcó

Professor de benestar, felicitat i disseny de vida a la Universitat de Girona i a la Universitat Nacional d'Educació a Distància de Vigo i Pontevedra. Director del postgrau de Turisme i Consciència de la Fundació Universitat de Girona. Dissenyador d'experiències de

benestar i consultor a Mindful Travel. Facilitador i formador de programes de *mindfulness*, benestar i natura en els àmbits empresarial i turístic.

Professorat

Jordi Reixach Sànchez

Consultor en màrqueting, brànding i creativitat. Soci fundador de l'agència de publicitat Minimilks i de la consultoria turística Twisters. Cocreador de la metodologia The Kone, per aconseguir ser feliç i creatiu a través del benestar. Professor de brànding, creativitat i direcció d'art de la Facultat de Turisme de la Universitat de Girona i professor de l'Escola Universitària de Realització Audiovisual i Multimèdia.

Marta Romaní Sala

Especialista en nutrició conscient.

Noelia Sánchez Romero

Ioga de la felicitat.

Edgar Tarrés Falcó

Professor de benestar, felicitat i disseny de vida a la Universitat de Girona i a la Universitat Nacional d'Educació a Distància de Vigo i Pontevedra. Director del postgrau de Turisme i Consciència de la Fundació Universitat de Girona. Dissenyador d'experiències de benestar i consultor a Mindful Travel. Facilitador i formador de programes de *mindfulness*, benestar i natura en els àmbits empresarial i turístic.

*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



Creativitat i Felicitat a l'Escola

Inici curs: 20/02/2021

Data darrera sessió presencial: 30/05/2021

Fi curs: 30/06/2021

Data tancament acta avaluació: 15/07/2021

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	05/02/2021	18:00	ONLINE per videoconferència amb el programa ZOOM fent clic aquí

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
20/2/2021	Casa Santa Elena	10:00	14:00	15:00	20:00
21/2/2021	Casa Santa Elena	09:00	14:00	15:00	16:00
13/3/2021	Casa Santa Elena	10:00	14:00	15:00	20:00
14/3/2021	Casa Santa Elena	09:00	14:00	15:00	16:00
17/4/2021	Casa Santa Elena	10:00	14:00	15:00	20:00
18/4/2021	Casa Santa Elena	09:00	14:00	15:00	16:00
8/5/2021	Casa Santa Elena	10:00	14:00	15:00	20:00
9/5/2021	Casa Santa Elena	09:00	14:00	15:00	16:00
29/5/2021	Casa Santa Elena	10:00	14:00	15:00	20:00
30/5/2021	Casa Santa Elena	09:00	14:00	15:00	16:00
30/6/2021	Presentació Treball final. Online				