Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Benestar i Creativitat com a Font de Felicitat

1a Edició
Codi: 198022
Tipologia: Curs d'estiu
Crèdits: 1.00
Idioma: Català
Data d'inici: 29/06/2020
Data de finalització: 01/07/2020

Horari: 29, 30 de juny i 1 de juliol de 16 a 19 h
Lloc de realització: On line, per videoconferència en temps real amb la plataforma ZOOM.
Places: 24

Preus i descomptes

Preu: 75 €

Raons per fer el curs

–Millorar la qualitat de la nostra vida.
–Desenvolupar aquelles habilitats i capacitats que ens permeten ser més creatius i sentir-nos millor, i utilitzar-les per aportar valor als nostres projectes i a la nostra vida.

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 el context actual, on la intel·ligència artificial, les exigències del mercat laboral, la irrupció sense control dels dispositius mòbils, l'augment de malalties i patologies com ara l'estrès, l'ansietat o la depressió són els reflex d'un estil de vida basat en la quantitat i no la qualitat, cal un replantejament si volem gaudir de la nostra vida. Una manera de gaudir que tindrà repercussions molt positives en el nostre àmbit laboral, ja que millorarà la nostra creativitat, estarem més concentrats, serem més productius amb menys esforç i, en general, ens sentirem millor.
En aquest curs es mostraran les claus per aportar valor a la nostra vida i en tots els àmbits en què ens movem. Ho farem a través de la metodologia THE KONE, creada per Jordi Reixach i Edgar Tarrés, en què es potenciarà el benestar i la creativitat de cada persona per enfocar-la cap a una vida feliç: desenvolupar les habilitats i les capacitats creatives, tècniques de meditació i benestar, i entendre els conceptes per omplir la nostra vida de tot allò que ens acosti als nostres objectius.

Objectius

–Potenciar la creativitat innata i posar-la al servei dels nostres objectius i projectes.
–Aprendre habilitats i eines per desenvolupar el nostre benestar i millorar la qualitat de la nostra vida.
–Aprendre diferents tècniques de meditació que ens siguin útils per a l'autoconeixement i potenciïn la creativitat, el benestar i la consciència.

Sortides professionals

El benestar i la creativitat són unes eines que tenen gran incidència a l'hora de ser més eficients, estar més concentrats, evitar distraccions, prendre millors decisions, oferir respostes i solucions diferents i singulars, pensar de forma disruptiva i oberta, sentir-nos millor, trobar sentit a allò que fem i que som, i que són molt útils per trobar les nostres fortaleses i els dons personals. Aspectes, tots ells, que tenen molt valor dins l'àmbit professional.

A qui s' adreça

–A persones que vulguin millorar la seva vida, que vulguin desenvolupar la seva creativitat per esdevenir més creatives.
–A emprenedors i empresaris que vulguin aportar valor als seus projectes professionals i a les seves organitzacions.

Requisits d'admisió

–Obert a tothom que tingui ganes d'aprendre.
–Cal disposar d'ordinador amb connexió a internet.

Pla d'estudis

Benestar i Creativitat com a Font de Felicitat

Aprendrem com, a través del desenvolupament de la nostra creativitat i el nostre benestar, podem crear les circumstàncies per guanyar en qualitat de vida i felicitat.

Titulació

Curs d'Estiu: Benestar i Creativitat com a Font de Felicitat, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

Es combinarà teòrica i pràctica.

Sistema avaluació

80% d'assistència a les sessions virtuals en directe.

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 matricula, 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 Sànchez
Consultor en màrqueting, *branding* i creativitat. Soci fundador de l'agència de publicitat Minimilks. Soci fundador de la consultora turística Twisters.

Cocreador de THE KONE, metodologia per aconseguir ser feliç i creatiu a través del benestar.

Professor de *branding*, creativitat i direcció d'art a la Facultat de Turisme de la Universitat de Girona.

Professor de l'ERAM, Escola Universitària de Realització Audiovisual i Multimèdia.

Edgar Tarrés Falcó
Professor de benestar, felicitat i disseny de vida a la Universitat de Girona i la UNED de Vigo i Pontevedra.

Director del Postgrau en Turisme i Consciència de la FUdG.

Dissenyador d'experiències de benestar i consultor *mindful travel*.

---

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

Benestar i Creativitat com a Font de Felicitat

Inici curs: 29/06/2020

Fi curs: 01/07/2020

Data tancament acta avaluació: 09/07/2020

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
29/6/2020				16:00	19:00
30/6/2020				16:00	19:00
1/7/2020				16:00	19:00