

La Pintura per a la Gestió Emocional i l'Autoconeixement: Eina per a Docents i Terapeutes



1a Edició

Codi: 194225

Tipologia: Curs d'especialització

Crèdits: 2.00

Idioma: Català

Data d'inici: 25/06/2020

Data darrera sessió presencial: 02/07/2020

Data de finalització: 02/07/2020

Horari: De 17:30 a 20:30 h.

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

Places: 24

Preus i descomptes

Preu: 195 €

10% de descompte per persones aturades en el moment de la matrícula. 175,50€

10% de descompte per alumnes i exalumnes de la UdG. 175,50€

10% de descompte per alumnes i exalumnes de màsters, postgraus i diplomes d'especialització de la Fundació UdGIF. 175,50€

10% de descompte per personal UdG (PDI i PAS) i Fundació UDGIF. 175,50€

5% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 33 %. 185,25€

10% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 65 %. 175,50€

5% de descompte per membres de famílies nombroses o monoparentals. 185,25€

10% de descompte per matrícula de 2 treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa). 175,50€

15% de descompte per matrícula de 3 o més treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa). 165,75€

10% de descompte per matrícula de treballadors d'empreses que hagin realitzat formació a mida amb la Fundació UdGIF. 175,50€

Raons per fer el curs

- Saber utilitzar la pintura com a eina per al benestar personal i grupal.
- Descobrir la relació entre la pintura i l'expressió i gestió emocional.
- Aprendre a proposar dinàmiques pictòriques per acompanyar les persones en l'expressió sana.
- Utilitzar la pintura per millorar el món, ja que millora la relació-comunicació amb un mateix i amb els altres.

Presentació

Es tracta d'un curs en què els participants podran aprendre les bases per utilitzar la pintura amb un objectiu d'expressió i regulació emocional.

La pintura és una eina molt potent que es pot utilitzar per millorar la relació amb un mateix i amb els altres, i per descobrir el món interior de cadascú.

Amb aquest curs, descobrirem com fer propostes i com acompanyar l'alumne o client-usuari de manera que aquest pugui expressar les emocions del moment present i créixer en consciència.

Es tracta d'un curs teoricopràctic que fomenta moltes dinàmiques per tal que els participants puguin adquirir la pràctica suficient per utilitzar posteriorment aquesta eina de manera fàcil en la seva pràctica professional.

Objectius

- Comprendre els beneficis d'utilitzar la pintura com a eina d'expressió i gestió emocional.
- Donar les bases per saber utilitzar la pintura en l'entorn laboral i professional per millorar la nostra relació amb un mateix i amb els altres.
- Proporcionar coneixements més específics per aprofundir en la tècnica de la pintura com a eina d'expressió i comunicació.
- Conèixer les emocions bàsiques i la seva regulació.
- Donar eines i propostes pedagògiques on s'utilitzi la pintura amb l'objectiu de poder expressar les emocions i augmentar la consciència i l'autoconeixement.
- Adquirir pràctica en el disseny i l'ús de propostes pedagògiques i artístiques on l'alumne, client o usuari del professional pugui expressar les seves emocions.

A qui s' adreça

- A mestres, psicòlegs, psicopedagogs i estudiants d'aquestes disciplines.
- A professionals que treballin en l'àmbit de l'atenció a les persones.
- A qui estigui interessat en la pintura com a eina d'expressió i autoconeixement.

Requisits d'admissió

No hi ha requisits d'admissió.

Pla d'estudis

Pintura per a l'autoconeixement

Tècniques pictòriques i el llenguatge pictòric (introducció a l'expressió emocional)

Conèixer els diferents materials i tècniques per pintar, com el llapis, carbonet, aquarel·les, acrílics, pigments orgànics, etc. Aprendre també sobre el llenguatge pictòric, la línia i el traç, la taca, la forma i la composició.

Les emocions i la seva regulació

Quin tipus d'emocions hi ha i com fer-ne una gestió adaptativa. Com treballar la consciència emocional.

Relació entre els colors i les emocions

Conèixer i comprendre els colors primaris, els secundaris, els complementaris, els calents, els freds i els harmònics. Descobrir i explorar la vinculació entre els colors i les emocions.

Expressió de les emocions amb la pintura

Exercicis pràctics i guiats de com alliberar i expressar les emocions amb la pintura. Per a una pràctica personal i de vivència en primera persona.

Exercicis i propostes pedagògiques i artístiques per realitzar a l'aula, a la consulta o en l'entorn laboral

Com guiar i acompanyar alumnes i clients en l'expressió de les emocions a través de la pintura. Exercicis pràctics i compartits.

La pintura per a l'atenció plena o *mindfulness*

Aprendre què és el *mindfulness* i com es pot aplicar i practicar a través de la pintura.

Titulació

Curs d'Especialització en la Pintura per a la Gestió Emocional i l'Autoconeixement: Eina per a Docents i Terapuetes

Metodologia

La metodologia és mixta: es combinarà la teoria amb la pràctica.

Es necessiten els materials següents:

- Llapis normal.
- Llapis de colors.
- Ceres.
- Aquarel·les o pintures amb els tres colors bàsics com a mínim: groc, vermell (magenta), blau (cian). També el blanc i el negre.
- Pot amb aigua.
- 1 pinzell prim.
- 1 pinzell gruixut.
- Drap o paper.
- Rotllo de paper gran (d'embalar).
- Papers per pintar. Fulls Din A4 o més grans, Din A3.
- Papers per a aquarel·la.

Sistema avaluació

Avaluació continuada a través de l'entrega de les activitats proposades.

Finançament

Finançament

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

Els treballadors d'una empresa privada tenen la possibilitat de bonificar-la a través de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo-FUNDAE* (abans coneguda com a Fundació Tripartida).

Més informació: [Què són les bonificacions de la formació a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo - FUNDAE](#)

Els treballadors autònoms poden desgravar la factura nominal de la seva matrícula en la declaració de l'impost de l'IRPF.

Podeu resoldre els vostres dubtes enviant un correu electrònic a: economia.fundacioif@udg.edu

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Laia Bedós Bonaterra



Laia Bedós és artista, pintora i experta en l'expressió d'emocions a través de la pintura.

Professora i directora de cursos de formació per a expressar les emocions a través de la pintura en límit d'organitzacions, empreses i educació. Professora del Postgrau en Intel·ligència Emocional de la Universitat de Girona.

Autora del llibre i tallers "El monstre dels petons" i "El monstre de les abraçades" adreçat al treball de les emocions i la pintura per a famílies, biblioteques i escoles. Desenvolupadora del mètode "La roda de la pintura per a l'autoconeixement".

Des de l'any 1993 exposa en galeries d'art per a compartir la pintura com a eina de comunicació i expressió.

[Més informació a: www.bedosbonaterra.com](http://www.bedosbonaterra.com)

Mònica Cunill



Doctora en Psicologia i docent i investigadora de la Universitat de Girona. Directora i docent del Postgrau en Intel·ligència Emocional i del Postgrau en Intervenció en Processos de Pèrdua, Dol i Crisi de la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació.

És cofundadora de l'Escola d'Intel·ligència Emocional VEIE i sòcia fundadora de RIEEB (Red Internacional de Educació Emocional y Bienestar).

Té una gran experiència en l'acompanyament terapèutic a persones en contextos de crisi. És coautora de dos llibres, *Rituales de despedida y commemoración: la celebración de una vida* (Ed. Alfinlibros) i *Nadie me entiende* (Ed. Luciérnaga), i ha publicat articles

en revistes nacionals i internacionals sobre comportaments de risc, pèrdua i dol, i intel·ligència emocional.

Edgar Tarrés



Edgar Tarrés és professor de Benestar, Felicitat i Disseny de Vida a la Universitat de Girona i la UNED de Pontevedra i Vigo. Director del Postgrau en Turisme i Consciència de la Fundació Universitat de Girona, i professor del màster en Musicoteràpia, també de la Fundació Universitat de Girona. Dissenyador d'experiències de benestar i consultor Mindful Travel, col·laborador amb la Universitat de Vigo i Ostelea en l'àmbit del turisme de benestar i transformació personal.

Creador, juntament amb en Jordi Reixach, de la metodologia The Kone per potenciar el benestar, la creativitat i la felicitat en persones i organitzacions.

*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



Inici curs: 25/06/2020

Data darrera sessió presencial: 02/07/2020

Fi curs: 02/07/2020

Data tancament acta avaluació: 15/07/2020

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
25/6/2020				17:30	20:30
26/6/2020				17:30	20:30
29/6/2020				17:30	20:30
30/6/2020				17:30	20:30
1/7/2020				17:30	20:30
2/7/2020				17:30	20:30