

# Desbloqueja't i Deixa't Anar: Emocions i Joc a través de la Pintura

**3a Edició**

**Codi:** 208013

**Tipologia:** Curs d'estiu

**Crèdits:** 2.00

**Idioma:** Català

**Data d'inici:** 01/07/2021

**Data de finalització:** 29/07/2021

**Horari:** Dilluns i dijous de 18 a 21 h. 27 h de classe + 3 h de treball personal = 30 h

**Lloc de realització:** Per VIDEOCONFERÈNCIA a través de la plataforma ZOOM.

**Places:** 30

## Preus i descomptes

**Preu:** 145 €

### Raons per fer el curs

- Disfrutaràs i et deixaràs anar, alliberant tensions i malestars.
- Trobaràs la calma utilitzant la pintura i descobriràs una eina molt poderosa per al teu benestar i el dels altres i per educar en les emocions.
- Perquè jugar i expressar et farà sentir més lliure.
- Podràs transmetre aquest benestar als teus alumnes, als teus pacients, als teus fills o a qui vulguis.
- Perquè quan som capaços de saber què ens passa i ho expressem millorem la relació amb un mateix i amb els altres.
- Perquè connectaràs amb el teu nen interior i augmentaràs la capacitat de jugar.
- Perquè creant apoderes la teva ànima, augmentes l'autoestima i ets tu mateix sense pors i de manera autèntica.
- Perquè milloraràs la teva relació amb la incertesa i podràs experimentar no ser tan exigent amb tu mateix.
- Retrobar-se amb un mateix és benestar i felicitat.

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 aquest curs pràctic i vivencial connectaràs amb tu i les teves emocions, d'una forma molt fàcil i a través de la pintura i del joc. No cal saber pintar, ni tenir cap experiència, ja que no ens interessa el resultat pictòric, sinó el procés vivencial de creació. No importa que la pintura sigui bona o dolenta, sinó que el què ens interessa és el què ens passa mentres pintem i juguem.

Alliberaràs tensions i emocions que et pesen de forma lúdica, per a trobar la calma.  
Descobriràs com la pintura és una eina de benestar per a tothom, molt senzilla i potent.  
Treballarem la consciència corporal, emocional i també hi haurà moments de reflexió i autoconeixement.  
Aquest curs és ideal per a deixar-se anar, disfrutar, descobrir i explorar el món intern de cadascú.  
També és un curs genial per a no ser tant perfeccionista i aprendre a viure amb la incertesa, ja que el procés de pintar i jugar té molt de no conèixer el resultat i de integrar les sorpreses o fets inesperats.

## Objectius

- Conèixer la pintura com a eina d'expressió i de gestió d'emocions.
- Disfrutar i deixar-se anar.
- Alliberar tensions i malestars.
- Trobar la calma utilitzant la pintura.
- Deixar de ser molt exigent amb un mateix.
- Portar-se millor amb la incertesa.
- Desenvolupar la pròpia creativitat.

## A qui s' adreça

A mestres, educadors, terapeutes, mares i pares, i qualsevol persona interessada.

## Pla d'estudis

### Desbloqueja't i Deixa't Anar: Emocions i Joc a través de la Pintura

- Dinàmiques de joc i pintura per a connectar amb el present i amb el cos.
  - La pintura i les emocions.
  - Materials i tècniques pictòriques vinculades amb diferents emocions.
  - Llenguatge pictòric.
  - Actitud creativa i de joc.
  - Consciència de les experiències viscudes.
- 

## Titulació

Desbloqueja't i Deixa't Anar: Emocions i Joc a través de la Pintura, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

## Metodologia

Creem un clima de proximitat i confiança, tot i ser online. Es combina la pràctica amb la teoria. És molt fàcil i senzill.  
No cal haver pintat mai. I si ho has fet, genial! Tots els nivells funcionen junts.  
Et guio amb exercicis i jocs pautats, i en cada sessió hi ha una part més lliure de creació.  
Et respectes i et respecto. Cadascú s'implica fins on vol.  
Hi ha també molts moments de reflexió i conversa.

## Sistema avaluació

- 80% d'assistència mínima a les sessions en directe.

## Quadre docent

Direcció

# Coordinació

## Professorat

### **Laia Bedós Bonaterra**

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 l'àmbit d'organitzacions, empreses i educació. Professora del Postgrau en Intel·ligència Emocional de la Universitat de Girona i del Posgrau en intervenció en Pèrdues, Dol i Crisis.

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)

---

\*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



# Desbloqueja't i Deixa't Anar: Emocions i Joc a través de la Pintura

**Inici curs:** 01/07/2021

**Fi curs:** 29/07/2021

**Data tancament acta avaluació:** 29/07/2021

## Calendari

| <b>Data</b> | <b>Lloc</b> | <b>Inici matí</b> | <b>Fi matí</b> | <b>Inici tarda</b> | <b>Fi tarda</b> |
|-------------|-------------|-------------------|----------------|--------------------|-----------------|
| 1/7/2021    | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 5/7/2021    | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 8/7/2021    | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 12/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 15/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 19/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 22/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 26/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |
| 29/7/2021   | ZOOM        |                   |                | 18:00              | 21:00           |