Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu Millor Aliat!

2a Edició
Codi: 208033
Tipologia: Curs d'estiu
Crèdits: 2.00
Idioma: Català
Data d'inici: 12/07/2021
Data de finalització: 26/07/2021

Horari: Dilluns i dimecres de 17 a 20 h (dilluns 12 i dimecres 26 de 17 a 20:30 h)
Lloc de realització: Per VIDEOCONFERÈNCIA 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'admisió

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.

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 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

Universitat de Girona
Fundació UdG:
Innovació i Formació

Neurolideratge: Fes del teu Cervell el teu Millor Aliat!

Inici curs: 12/07/2021

Fi curs: 26/07/2021

Data tancament acta avaluació: 29/07/2021

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
12/7/2021	ZOOM			17:00	20:30
14/7/2021	ZOOM			17:00	20:00
19/7/2021	ZOOM			17:00	20:00
21/7/2021	ZOOM			17:00	20:00
26/7/2021	ZOOM			17:00	20:30