

La Gestió dels Somnis: Transformació i Creixement Personal

1a Edició

Codi: 234394

Tipologia: Curs d'especialització

Crèdits: 2.00

Idioma: Català

Data d'inici: 06/10/2023

Data de finalització: 20/10/2023

Horari: Divendres de 15.30 a 19.30 h Dissabtes de 09.30 a 13.30 h

Lloc de realització: Aula 1, Edifici Giroemprèn, Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona

Places: 23

Preus i descomptes

Preu: 190 €

5% de descompte per alumnes i exalumnes de la Universitat de Girona.

180,50€

5% de descompte per alumnes i exalumnes de màsters, postgraus i diplomes d'especialització de la Fundació UdGIF (Excepte si forma part de la mateixa estructura modular).

180,50€

5% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda.

180,50€

5% de descompte per persones en situació d'atur en el moment de la matrícula.

180,50€

5% de descompte per membres de famílies nombroses o monoparentals.

180,50€

10% de descompte per empreses que matriculin 2 o 3 treballadors dins d'un mateix curs (el mateix curs acadèmic).

171€

15% de descompte per empreses que matriculin 4 o més treballadors dins d'un mateix curs (el mateix curs acadèmic).

161,50€

10% de descompte per personal de la UdG (PDI i PAS).

171€

Raons per fer el curs

- Perquè ets entusiasta i vols continuar aprenent i posar el focus en la teva vida i els teus somnis.
- Perquè t'interessen l'autoconeixement i el creixement personal i perquè creus que el lideratge personal és previ al lideratge de somnis i projectes.
- Perquè vols saber si estàs alineat amb el teu propòsit de vida o ikigai.
- Perquè t'agrada aprendre del món de la comunicació i les emocions.
- Perquè vols generar saviesa aprenent i compartint amb altres persones.
- Perquè som éssers emocionals i socials que estem vivint un punt d'inflexió inesperat. És el moment de reflexionar sobre el nostre propòsit de vida i fer realitat els somnis que hem deixat perdre o a què no ens hem atrevit a donar vida. Potser ara és el moment, i fer-ho de forma conjunta dona més confiança, més empoderament, més benestar i, per tant, més felicitat. Que la capacitat d'aprendre per desaprendre, així com per continuar aprenent al llarg de la vida, sigui un motiu inspirador per anar endavant i estar sempre en disposició de fer un nou vol de papallona.

Presentació

Sovint els somnis no se'ns fan realitat, i ens desanimem. Probablement, perquè no hem pres consciència que els somnis són idees que, si no passen a l'acció, es queden només en això: pensaments.

Perquè els somnis es materialitzin, primer cal treballar-los des de l'autoconeixement. En aquest curs aprendrem de nosaltres mateixos mitjançant un treball personal en valors, desafiaments, fortaleces, emocions i oportunitats. Perquè hem de poder enfocar la nostra vida de manera que casi amb els nostres somnis o projectes personals i professionals.

I és que el nostre fil conductor ha de ser allò que nosaltres volem fer, i no pas allò que els altres voldrien que féssim. Hem de seguir la nostra brúixola personal, amb els seus quatre punts cardinals, els seus vuit vents i els seus trenta-dos rumbos. Per això la metodologia emprada en aquest taller és l'anomenat mètode Cardinals. Com a mètode de decisió i estratègia, ajuda a situar i resituar-se en el rumb de la vida, i és útil tant per a persones com per a empreses i organitzacions.

Aquesta formació, doncs, vol inspirar les persones a ser millors, a creure en elles mateixes, en el seu talent, en els reptes i aprenentatges de la vida. Les convida a reflexionar sobre la seva vida i a prendre consciència de la vida que voldrien tenir, a partir d'un nou vol de papallona, metàfora de transformació i creixement personal.

Així, aquest curs es configura com un viatge a la comunicació emocional, al lideratge personal i a les oportunitats, perquè els assistents aprenguin a fer realitat els seus somnis.

Objectius

- Identificar si es tenen somnis per complir a nivell personal o professional, dins la categorització de somnis existents.
- Reconèixer per què aquests somnis no s'estan fent realitat, treballant els valors i la comunicació intrapersonal.
- Crear sintonia per fer créixer la connexió emocional entre un mateix i els seus somnis.
- Gestionar els somnis aplicant la metodologia Cardinals.

Sortides professionals

- És una formació per a l'ànima i per prendre més bones decisions quan no es té clar si seguir amb una feina o canviar. És aplicable a qualsevol camp, atès que és una formació humana que beu de diverses disciplines (comunicació, lideratge, psicologia, intel·ligència emocional, màrqueting i espiritualitat).
- És un taller per aprendre d'un mateix i enfocar la vida d'una altra manera. Casa amb qualsevol somni o projecte personal i professional. Aquesta formació engresca a reflexionar sobre la pròpia vida i la vida que es voldria tenir, mitjançant eines de decisió i autogestió emocional.
- És una formació de 20 hores que dona punts en oposicions i concursos de mèrits de les administracions públiques.

A qui s' adreça

- A l'estudiant universitari acabat de titular, o de darrer any de grau, que vulgui treballar la comunicació intrapersonal i deixar-

se acompanyar.

- A persones que necessitin eines per connectar la seva vida amb els seus somnis de futur, i trobar allò que les motiva.
- A tota persona que vulgui formar-se en el camp del creixement personal amb un curs dinàmic, positiu, regeneratiu i pràctic, en què es fa un treball personal focalitzat a obtenir eines per gestionar els somnis i les competències personals per complir-los.
- A tot professional interessat a créixer formant-se en temes de comunicació personal, per provocar i prescriure la bona connexió emocional que es necessita entre un mateix i l'entorn: es treballen l'eix de connexió i la balança equilibrada entre les tres potes del tamboret (jo, família i amics, i feina) per viure millor.
- A persones que vulguin continuar aprenent i deixar una empremta emocional en el seu entorn, i que siguin amants de la pregunta «I jo, què puc fer per tu?».

Requisits d'admissió

Tenir més de 18 anys.

Pla d'estudis

Comunicació emocional

Identificar totes les eines de comunicació intrapersonal i interpersonal necessàries per posar en pràctica els somnis i projectes d'una persona, empresa o organització.

1. Definició i tipus de somnis

- El per a què
- El propòsit
- Qui soc i què vull assolir
- Reptes personals i professionals
- La metàfora de la papallona com a imatge de canvi i transformació de dins cap a fora

2. La comunicació intrapersonal abans de la interpersonal

- La comunicació holística
- L'espiritualitat
- El desenvolupament personal
- El creixement personal
- Els valors

3. El DAFO personal

- La importància de conèixer les fortaleces i les debilitats
- La importància d'identificar les oportunitats i les amenaces de l'entorn per poder passar a l'acció
- Missió i visió
- El lideratge personal
- La roda de la vida

- Les emocions i el mapa de les famílies emocionals que contagien el dia a dia
- El cercle d'influència
- Les oportunitats per brillar
- El públic objectiu
- La clientela
- El segment de mercat
- La satisfacció de les experiències del client
- El camí
- El viatge
- Els pensaments, les emocions i les decisions

4. La brúixola com a mètode d'empoderament i decisió personal

- La rosa dels vents o carta nàutica amb 4 punts cardinals, 8 vents i 32 rumbos
- El mètode Cardinals per anar preparant la visualització del somni i crear l'actitud i l'empoderament necessari per assolir-lo. Dinàmiques i exercicis vinculats als conceptes *nom*, *emocions*, *oportunitats* i *somriures*

Titulació

Curs d'Especialització en La Gestió dels Somnis: Transformació i Creixement Personal, per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació.

Metodologia

En aquest curs es comparteixen les experiències viscudes, aportant reflexió i connexió emocional per continuar aprenent. Seguint aquest fil conductor, es tenen presents els punts següents:

1. Transmissió de coneixements i passió pels continguts impartits, atesa l'experiència professional viscuda en el sector privat i el sector públic, especialment en la gestió de persones i projectes des de zero.
2. Compromís per adaptar-se a les necessitats de les persones participants i les seves empreses, negocis o somnis, personalitzant els continguts que donin més beneficis i, per tant, benestar.
3. La declaració d'intencions per provocar reflexió, amb una mirada holística, focalitzant la consciència i la responsabilitat personal en el lideratge de la teva vida.
4. La meua manera de ser, amb autenticitat, empatia i humilitat, per seguir aprenent de cada persona mentre comparteixo el meu saber ser i saber fer, amb la voluntat de regalar un toc de felicitat personal després de cada sessió.

Sistema avaluació

Per obtenir el certificat del curs, cal:

- Assistir com a mínim al 80 % de les sessions.
- Participar en les dinàmiques de classe, fer els exercicis personals i, sobretot, respectar i mantenir la confidencialitat respecte de tot allò que comparteixin els assistents.
- Lliurar els treballs relatius als temes treballats a les sessions.

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

Neus Vila i Figuera

És professora associada a la Facultat de Turisme. El seu historial docent es remunta als inicis dels estudis universitaris de Turisme: entre els anys 1991 i 2001 es va dedicar en exclusiva a la docència, la gestió i la mentoria en aquest ensenyament. La seva experiència professional en el sector del turisme —tant en l'àmbit privat com en el públic—, on ha liderat nombrosos projectes des de zero, fa que disposi d'eines d'aprenentatge que pot compartir amb l'alumnat. És a dir que té una mirada real, i no només acadèmica, del sector.

«La docència és part de la meua vida, em defineixo apassionada per aprendre i ensenyar. El món de la comunicació emocional, el lideratge transformador, la planificació de projectes, el treball en equip i la filosofia DEI (diversitat, equitat i inclusió) són les disciplines que més m'agrada aplicar en la meua metodologia docent i on em sento més còmoda per poder aportar.»

Coordinació

Professorat

*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



La Gestió dels Somnis: Transformació i Creixement Personal

Inici curs: 06/10/2023

Fi curs: 20/10/2023

Data tancament acta avaluació: 27/10/2023

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
6/10/2023				15:30	19:30
7/10/2023				09:30	13:30
13/10/2023				15:30	19:30
14/10/2023				09:30	13:30
20/10/2023				15:30	19:30