

# Cura i Benestar Emocional en els Equips de Treball. Cicle d'Aprenentatge Experiencial

**1a Edició**

**Codi:** 234399

**Tipologia:** Curs d'especialització

**Crèdits:** 2.00

**Idioma:** Català

**Data d'inici:** 07/05/2024

**Data darrera sessió presencial:** 21/05/2024

**Data de finalització:** 21/05/2024

**Horari:** Tres dimarts primer dia de 16 h a 21 h Segon i tercer dia de 16,30 a 21 h

**Lloc de realització:** Campus de Montilivi al Mòdul 24 (mòdul blau - Servei d'Esports UdG)

**Places:** 14

## Preus i descomptes

**Preu:** 220 €

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

209€

**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).**

209€

**5% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda.**

209€

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

209€

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

209€

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

198€

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

187€

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

198€

## Raons per fer el curs

- Explorar eines i recursos que afavoreixen un ambient de treball més clar i saludable.
- Aprendre a integrar formes de comunicació sanes per afavorir l'entesa en situacions de conflicte.

## Presentació

La manera com ens relacionem amb les persones del nostre equip de treball és una part essencial del benestar emocional en el nostre dia a dia. Com gestionem i executem la presa de decisions, de quina manera exercim el nostre rol en l'organització, quin lloc ocupa l'exigència amb nosaltres mateixos i amb els companys, i qualsevol de les situacions que sorgeixen en un espai de treball afecten l'estat de salut individual i col·lectiva.

Aquest curs es presenta com un procés d'aprenentatge experiencial en grup per explorar les relacions. Un recorregut cuidat i progressiu per conèixer, viure i integrar, en el dia a dia del treball en equip, formes de comunicació i de relació saludables.

## Objectius

- Afavorir l'exploració i la integració de la cura com a element central en el treball intern i extern dels equips de treball d'empreses i organitzacions.
- Aprofundir, des de l'experiència vivencial, en els recursos i processos que faciliten relacions més saludables i que afavoreixen la comunicació, l'entesa i el benestar en l'organització.
- Experimentar eines per afrontar els processos i les relacions.

## A qui s' adreça

- A persones que treballen en equip en l'entorn professional i/o associatiu.
- A equips de treball d'empreses i organitzacions que atenen persones.
- A qualsevol persona interessada a adquirir recursos per a la gestió de les relacions de grups o equips de treball.

## Pla d'estudis

### Cura i benestar emocional en els equips de treball

El curs es desenvolupa en tres sessions en què se segueixen les diferents parts d'una situació de conflicte, des de l'origen fins a una resolució saludable. El procés s'inicia explorant i concretant el conflicte i acordant la intenció de resoldre'l. Tot seguit, les diferents parts exposen les sensacions i emocions que formen part de la desentesa, i s'experimenten les possibilitats per a una nova mirada de la situació. Finalment, s'exploren les opcions per a l'entesa, tenint en compte totes les parts, i per assolir una integració saludable del procés.

---

## Titulació

Curs d'especialització en Cura i Benestar Emocional en els Equips de Treball. Cicle d'Aprenentatge Experiencial per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

## Metodologia

La metodologia, essencialment experiencial, inclou el relat verbal des de l'escolta i les bases de la comunicació no violenta, així com l'experimentació mitjançant dinàmiques individuals, per parelles i en grup des del moviment. La intenció és crear un espai segur i de confiança per acompanyar-nos en l'experiència i la integració del procés que anirem teixint. El curs s'estructura posant l'atenció en

un tema central en cada sessió, amb un fil conductor comú, per acabar amb la creació d'un relat individual i col·lectiu que ens pugui acompanyar en el dia a dia.

## Sistema avaluació

Cal assistir com a mínim al 80 % de 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

### Coordinació

### Professorat

#### Laura Garcia Jordan

És terapeuta corporal amb mirada sistèmica, periodista llicenciada en Ciències de la Comunicació per la Universitat Autònoma de Barcelona, antropòloga social i cultural per la Universitat de Barcelona, i està formada en Management de Transicions i de la Innovació Organitzativa per Innova. Acompanya persones, equips i organitzacions amb una proposta discursiva, experiencial, corporal i sistèmica orientada a la cura i la salut, també de les relacions i els processos. Així mateix, està formada i en exercici com a facilitadora de biodansa (Sistema Rolando Toro), com a terapeuta biodinàmica craniosacral (Associació Espanyola de Teràpia Biodinàmica Craneosacral) i d'altres disciplines d'acompanyament individual i grupal, com ara la comunicació no violenta i l'educació creadora (Diraya Expresión). Crea i escriu, facilita els cicles de lectura Lletre i Vida, forma part de l'equip editor del quadern de reflexió Niu Empordà.

Disponible un esbós del perfil professional i creatiu a [www.lauragarciajordan.com](http://www.lauragarciajordan.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



# Cura i Benestar Emocional en els Equips de Treball. Cicle d'Aprenentatge Experiencial

Inici curs: 07/05/2024

Data darrera sessió presencial: 21/05/2024

Fi curs: 21/05/2024

Data tancament acta avaluació: 21/05/2024

## Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
7/5/2024	Mòdul blau 24 Serveis Esports	16:00	21:00		
14/5/2024	Mòdul blau 24 Serveis Esports	16:30	21:00		
21/5/2024	Mòdul blau 24 Serveis Esports	16:30	21:00		