Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Intel·ligència Emocional

11a Edició
Codi: 26X082
Tipologia: Diploma d'expert (postgrau)
Crèdits: 10.00
Idioma: Català
Data d'inici: 23/01/2027
Data darrera sessió presencial: 10/07/2027
Data de finalització: 10/07/2027
Possibilitat d'assistir a les sessions presencials per videoconferència: No
Gravació de classes: No
Horari: 1 dissabte al mes, de 9 a 14 h i de 15 a 20 h.
Lloc de realització: Instal.lacions de la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació.
Places: 30

Preus i descomptes

Preu: 1.175 €

5% de descompte per a alumnes i Alumni de la Universitat de Girona.
1.116,25€ (235 € preinscripció + 821,25 € Matrícula + 60 € Taxes)

5% de descompte per a alumnes i exalumnes de la Fundació UdG: Innovació i Formació que hagin realitzat un màster de formació permanent, diploma d'especialització o diploma d'expert (postgraus) (només s'aplicarà en el cas que no es matriculin de la mateixa estructura modular).
1.116,25€ (235 € preinscripció + 821,25 € Matrícula + 60 € Taxes)

5% de descompte per a membres de famílies nombroses o monoparentals. Persones a l'atur, amb discapacitat reconeguda o víctimes de violència masclista.
1.116,25€ (235 € preinscripció + 821,25 € Matrícula + 60 € Taxes)

10% de descompte per a empreses que matriculin 2 o 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.
1.057,50€ (235 € preinscripció + 762,50 € Matrícula + 60 € Taxes)

15% de descompte per a empreses que matriculin més de 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.
998,75€ (235 € preinscripció + 703,75 € Matrícula + 60 € Taxes)

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	05/11/2026	19:00	Per videoconferència amb el programa ZOOM

Per què escollir aquesta formació?

- La intel·ligència emocional és la base de la felicitat?
- Potenciaràs la teva intel·ligència emocional.
- Disposaràs de les eines imprescindibles per acompanyar als altres en el desenvolupament de la seva intel·ligència emocional.

Presentació

Saber gestionar les emocions marca la gran diferència entre la salut i la malaltia, l'èxit i el fracàs, la felicitat i la infelicitat. Tot i que la ciència demostra constantment amb estudis la importància de la intel·ligència emocional (IE) en diferents àmbits de la vida, dediquem poc temps a desenvolupar-la i, per tant, són poques les eines que disposem com a professionals per promoure-la. En aquest sentit, és indispensable una formació que ens permeti entrenar la nostra IE i aprendre eines per ajudar els altres a desenvolupar-la.

Objectius

- Conèixer i comprendre els beneficis de la intel·ligència emocional sobre la salut, presa de decisions, aprenentatge i rendiment (acadèmic i laboral).
- Desenvolupar competències emocionals en els participants del postgrau.
- Formació especialitzada (teòrica, tècnica i pràctica) per acompanyar i potenciar la intel·ligència emocional de les persones en els diferents àmbits.
- Eines per dissenyar, posar en pràctica i avaluar programes d'educació emocional.

Sortides professionals

- Formador en competències emocionals en els sectors educatiu, social, empresarial i sanitari.
- Acompanyar i facilitar processos d'autoconeixement i creixement personal.
- Consultor educatiu: assessorant sobre la implementació i el seguiment de programes d'educació emocional en les etapes d'infantil, primària i secundària.
- Consultor de recursos humans: assessorant sobre la implementació de programes d'entrenament de la intel·ligència emocional.

A qui s'adreça

- A professionals de l'àmbit de l'educació, la psicologia i la psicopedagogia.
- A professionals de l'àmbit social com treballadors socials i educadors socials.
- A professionals que desenvolupin una tasca relacionada amb les relacions humanes.

Requisits d'admissió

- Titulació universitària
- Persones sense titulació universitària que puguin acreditar experiència professional o laboral en àmbits concrets, com ara el sanitari, educatiu, social, empresarial, seguretat. En aquest cas, rebran un certificat.
- Persones que estiguin finalitzant els seus estudis universitaris i a les quals els restin com a màxim 60 ECTS per obtenir la titulació. En aquests casos, podran obtenir el títol de postgrau sempre que hagin obtingut la titulació universitària abans de finalitzar-lo. En cas contrari, rebran un certificat.

NOTA: qui no disposi de títol universitari previ, tindrà dret a rebre, amb les mateixes condicions, un certificat lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Informació relacionada

Entrevista al Diari de Girona: "Ens estalviem molta malaltia física quan fem una bona gestió de les emocions"

Assignatures relacionades

Bases teòriques i pràctiques de la intel·ligència emocional. (3 ECTS)

1. Psicologia de les emocions.

2. Concepte i beneficis de la intel·ligència emocional.

3. Models explicatius de la intel·ligència emocional.

Tècniques per al desenvolupament i la millora de les competències emocionals. (4 ECTS)

4. Tècniques per facilitar la consciència i la regulació emocional

- Identificació de l'emoció present. Manifestació corporal.
- Expressió i trànsit emocional.
- Regulació de les emocions i dels sentiments: Tècniques per la regulació de la ira. Tècniques per desenvolupar la tolerància a la frustració. Tècniques per ajudar davant la dependència emocional.

5. Tècniques per desenvolupar l'autonomia emocional

- Desenvolupament de l'autoconcepte: Qui soc jo?
- Autoestima: eines per cultivar l'amor fi.
- Automotivació
- Responsabilitat
- Pensament positiu i actitud possibilitadora.

Estratègies d'acompanyament emocional. (3 ECTS)

6. Eines d’acompanyament emocional.

- Les necessitats relacionals i les habilitats socials.
- Actituds fonamentals de la trobada amb l’altre. Estat de centre.
- Habilitats de Comunicació. Escolta externa. Empatia.
- Conèixer a l’altre: Indagació fenomenològica.
- Resposta Assertiva.

7. Prevenció i solució de conflictes.

Titulació

Diploma d'Expert en Intel·ligència Emocional per la Universitat de Girona*

*No inclou la taxa d'expedició del títol de la UdG.
** En fase d'aprovació per la UdG.

NOTA: qui no disposi de títol universitari previ, tindrà dret a rebre, amb les mateixes condicions, un certificat d'assistència lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Metodologia

– Aprenentatge experiencial. Autoconeixement. Dinàmiques grupals.
– Lectures especialitzades. Treballs de síntesi i integració.

Sistema d'avaluació

– L’estudiant serà avaluat a partir de l’entrega dels treballs pràctics.
– Cal assistir com a mínim al 80% de les hores presencials del curs.

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
– Imagin

* Només és aplicable a persones residents a Espanya i sota acceptació de l'entitat bancària.

Quadre docent

Direcció

Mònica Cunill Olivas
Doctora en Psicologia. Docent i investigadora de la Universitat de Girona. Té una àmplia experiència en l'acompanyament terapèutic a persones en contextos de crisi. És coautora de dos llibres —Rituales de despedida y conmemoración: 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.

Coordinació

Alexandre Maset Castelló
Psicòleg. Psicoterapeuta. Coach certificat per ICC. Màster en Hipnosi Ericksoniana. Màster en PNL advance. Format en resolució de conflictes i lideratge apreciatiu. Director de l'Escola d'Intel·ligència Emocional, Mètode VEIE®.

Professorat

Maria Aymerich Andreu
Doctora en Psicologia. Docent i investigadora a la Universitat de Girona. Especialista en psicologia del cicle vital.

Laia Bedòs Bonaterra
Artista, pintora i experta en l'expressió d'emocions a través de la pintura. Llicenciada en Belles Arts i formada amb els postgraus i màsters Art i Pensament, Teràpia Sistèmica, Teràpia basada en les Emocions, i Intervenció en Processos de Pèrdua, Dol i Crisi, de la Fundació Universitat de Girona.

Josep Agustí Benito
Fisioterapeuta i osteòpata D.O. Especialitzat en Fisioteràpia Esportiva. Director del Centre d'osteopatia, fisioteràpia i readaptació esportiva Fulcre de Lloret de Mar.

Mònica Cunill Olivas
Doctora en Psicologia. Docent i investigadora de la Universitat de Girona. Té una àmplia experiència en l'acompanyament terapèutic a persones en contextos de crisi. És coautora de dos llibres —Rituales de despedida y conmemoración: 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.

Sílvia Diez Muntané
Llicenciada en Filosofia. Terapeuta Gestalt. Formada en Moviment Expressiu.

Carme Hernández
Professora de Primària, doctora en Filologia, Llicenciada en Dret i màster en mediació, m'he dedicat fonamentalment a la docència -en els diferents nivells i àmbits- i a la gestió de conflictes personals i interpersonals, acompanyant-me sempre amb altres eines i coneixements, molt especialment el Treball Sistèmic i de Constel·lacions Familiars i l'Astrologia.

Miquel Llorente
Professor agregat Serra Húnter a la Universitat de Girona, on desenvolupa projectes de recerca sobre comportament animal i primatologia, i les seves aplicacions en la comprensió del comportament humà.

Alexandre Maset Castelló
Psicòleg. Psicoterapeuta. Coach certificat per ICC. Màster en Hipnosi Ericksoniana. Màster en PNL advance. Format en resolució de conflictes i lideratge apreciatiu. Director de l'Escola d'Intel·ligència Emocional, Mètode VEIE®.

Èlia Navarro Martínez
Fisioterapeuta i osteòpata D.O. Postgrau en Osteopatia somatoemocional. Codirectora del Centre d'osteopatia, fisioteràpia i readaptació esportiva Fulcre de Lloret de Mar.

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
23/1/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
13/2/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
6/3/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
10/4/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
8/5/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
5/6/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
3/7/2027		09:00	14:00	15:00	20:00
10/7/2027		09:00	14:00	15:00	20:00