

Mindfulness per millorar el rendiment acadèmic

En aquest curs de matèria transversal (3 ECTS) dirigit als alumnes de la Universitat de Lleida es compartiran estratègies i tècniques procedents del mindfulness i la meditació, amb el suport dels coneixements aportats per la neurociència, amb l'objectiu de dotar l'alumnat d'eines que li permetin millorar el rendiment acadèmic, gestionar les emocions i l'estrès, i augmentar el seu benestar general.

Estructura del programa:

32 sessions distribuïdes en 6 mòduls dedicats als aspectes més rellevants de l'entrenament. Cada sessió inclou contingut teòric, presentació de tècniques i recursos específics, pràctica guiada i posades en comú per garantir la correcta aplicació de les pràctiques.

Metodologia:

Les sessions aportaran els coneixements teòrics necessaris i les eines pràctiques que permetran l'alumnat empoderar-se acadèmicament i personalment. L'objectiu és dotar l'alumnat d'estratègies clares que pugui aplicar en la seva vida quotidiana de manera eficaç.

Es proposaran tècniques de mindfulness i meditació com a pràctica diària, per tal que els participants puguin començar el seu entrenament mental per potenciar l'atenció plena i les capacitats cognitives.

A través de les posades en comú a les sessions, es farà un seguiment de l'evolució de l'aprenentatge i s'aclariran tots els aspectes necessaris.

Contingut i calendari:

Mòdul 1. Un nou paradigma que t'ho fa més fàcil

- Cerebell i aprenentatge
 - Màxim resultat, mínim esforç
- 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, i 7 de novembre

Mòdul 2. Fent-te amic de l'estrès

- Prenent les regnes de les teves reaccions
 - Com posar les emocions a treballar per a tu
- 14, 21 i 28 de novembre, i 5, 12 i 19 de desembre

Mòdul 3. Despertant les capacitats cognitives

- L'atenció plena
 - La millor versió de tu mateix
- 9, 16, 23 i 30 de gener, i 6 de febrer

Mòdul 4. Connectant amb el teu poder

- Tècniques per calmar la ment
 - Tu ja tens tot el que necessites
- 13, 20 i 27 de febrer, i 5 i 12 de març

Mòdul 5. El mètode Kame hame ha

- Assolint els objectius
 - Les claus de l'eficàcia
- 19 de març, i 9, 16, 23 i 30 d'abril

Mòdul 6. Superant els obstacles

- Com vèncer les fugues energètiques
 - El poder de les rutines
- 7, 14, 21 i 28 de maig, i 4 de juny

Professora:

Laia Noguera, escriptora, professora, autora de material educatiu i practicant de mindfulness i meditació. Membre de l'equip de Mindfulness del centre Arya Tara (Lleida). Postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda (Universitat de Lleida).

Horari i calendari:

Els dimarts de 20h a 21h

Mòdul 1: 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, i 7 de novembre

Mòdul 2: 14, 21 i 28 de novembre, i 5, 12 i 19 de desembre

Mòdul 3: 9, 16, 23 i 30 de gener, i 6 de febrer

Mòdul 4: 13, 20 i 27 de febrer, i 5 i 12 de març

Mòdul 5: 19 de març, i 9, 16, 23 i 30 d'abril

Mòdul 6: 7, 14, 21 i 28 de maig, i 4 de juny

Total de sessions: 32

Format: online en viu

Reconeixement de crèdits: Per optar al reconeixement de crèdits, cal haver assistit al 70% de les sessions i presentar un registre de pràctica.