

INFORMACIÓ I MATRÍCULA:

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs

PROCEDIMENTS DE MATRÍCULA

Presencial:
Oficina de la Universitat d'Estiu
C/ Jaume II, 71

Per telèfon: 973 70 33 90

Per correu electrònic: estiu@udl.cat
Envieu-nos la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Descomptes en l'import de la matrícula

Estudiants i personal UdL: reducció del 30%, si es realitza la matrícula entre el 9 i el 31 de maig de 2019

Estudiants i personal UdL: reducció del 20%, si es realitza la matrícula entre el 3 i el 14 de juny de 2019

Resta d'alumnes: reducció del 10%, si es realitza la matrícula entre el 9 de maig i el 14 de juny de 2019

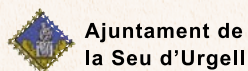
Aquests descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

Descompte família nombrosa: estudiants de la UdL que vulguin reconèixer el curs com a matèria transversal



Oficina de la Universitat d'Estiu
Campus de Capponet. Edifici Polivalent
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida
973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

Patrocinen:



UNIVERSITAT de LLEIDA

ESTIU 2019

Del 25 de juny al 19 de juliol de 2019



50U9

L'ART DE LA PRODUCTIVITAT SENSE ESTRÈS

Del 15 al 18 de juliol de 2019
La Seu d'Urgell

2 ECTS reconeguts per la UdL:
20 hores presencials + 30
hores de treball autònom de
l'alumnat

Ets una persona productiva i eficient? L'estrès, és necessari? Com t'afecta en el dia a dia? Quines conseqüències té? Una gran quantitat d'estudis científics justifiquen la importància de tenir un bon sistema productiu, basant-se en diverses categories: la psicologia positiva, el coneixement distribuït, la càrrega cognitiva, la teoria de flux, estratègies conductuals, de recompensa i de pensament, les interaccions i el capital psicològic.

Per què has de fer aquest curs? Per...

- alinear els teus principis amb la productivitat.
- aconseguir els resultats desitjats seguint el teu pla de productivitat.
- gaudir del camí de la productivitat sense estrès.
- millorar el benestar personal i laboral.

Un curs pràctic que permet adquirir nous coneixements i crear el teu propi pla de treball. També descobriràs les eines utilitzades per alguns dels referents internacionals en l'àmbit de la productivitat, com ara Stephen R. Covey, David Allen, Robin Sharmpta, Takashi Harada i Norman Bodek.

A qui va adreçat?

A tu, si vols millorar la teva productivitat (personal i/o professional) sense estrès. Si ets nou en això, pots adquirir un nou compromís amb tu mateix. Si ja tens experiència, adquiriràs noves idees que podràs integrar a la teva estructura.

Productivitat sense estrès? Sí, és possible, i en aquest curs t'expliquem com ho pots aconseguir mantenint la ment oberta i productiva en aquells aspectes de la teva vida i la teva feina que realment importen.

Llengua d'impartició Català

Coordinació Ferran Badia Pascual (Departament de Medi Ambient i Ciències del Sòl de la UdL)

Equip docent Jorge Mercader Esteve (enginyer *coach*, consultor i formador)
Durada a) 20 hores lectives
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb **2 ECTS** per la UdL

Espai Centre Cultural les Monges. La Seu d'Urgell
Preu a) 20 hores: 63,25 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 72,00 € la resta
b) 50 hores: 79,06 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Places 20

PROGRAMA

Dilluns 15

Jorge Mercader

09.00-11.00 h Productivitat i estrès, una relació (im)possible
11.15-14.00 h Una mica de ciència, psicologia positiva i benestar

Dimarts 16

Jorge Mercader

09.00-11.00 h Primer, el primer. El nord i la brúixola
11.15-14.00 h Organitza't amb eficàcia I. El flux de treball

Dimecres 17

Jorge Mercader

09.00-11.00 h Els valors de la productivitat
11.15-14.00 h Organitza't amb eficàcia II. El camí a l'èxit

Dijous 18

Jorge Mercader

09.00-11.00 h Els hàbits i la millora contínua (*kaizen*)
11.15-14.00 h El mapa personal

ALLOTJAMENT

Per a més informació sobre l'oferta cultural i turística i per a reserves d'allotjament a la Seu d'Urgell

Oficina de Turisme de la Seu
C/ Major, 8 - 25700 La Seu d'Urgell
973 35 15 11
info@turismeseu.com
http://www.turismeseu.com/

INFORMACIÓ

Activitats paral·leles al curs:

Dijous, 17 de juliol

21.00 h. Concert d'Ensalades i Madrigals del Renaixement català al Castell de Castellciutat (FeMAP)

Entrada gratuïta per als matriculats a aquest curs que hi vulguin assistir.

SEGRE