

Mindfulness per millorar el rendiment acadèmic

En aquest curs de matèria transversal 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:

30 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

- Cervell i aprenentatge
 - Màxim resultat, mínim esforç
- 6, 13, 20 i 27 d'octubre, i 3 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
- 10, 17 i 24 de novembre, i 1 i 15 de desembre

Mòdul 3. Despertant les capacitats cognitives

- L'atenció plena
 - La millor versió de tu mateix
- 12, 19 i 26 de gener, i 2 i 9 de febrer

Mòdul 4. Connectant amb el teu poder

- Tècniques per calmar la ment
- Tu ja tens tot el que necessites

16 i 23 de febrer, i 2, 9 i 16 de març

Mòdul 5. El mètode Kame hame ha

- Assolint els objectius
- Les claus de l'eficàcia

23 de març, 13, 20 i 27 d'abril, i 4 de maig

Mòdul 6. Superant els obstacles

- Com vèncer les fugues energètiques
- El poder de les rutines

18 i 25 de maig, i 1, 8 i 15 de juny

Professora:

Laia Noguera Clofent, dietista i nutricionista, escriptora, professora de mindfulness i alimentació conscient, autora de material educatiu i practicant de mindfulness i meditació. Membre de l'equip de Mindfulness del centre Arya Tara (Lleida). Grau en Nutrició Humana i Dietètica (UdL) i Postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda (UdL).

Horari i calendari:

Els dilluns de 19h a 20h

Mòdul 1: 6, 13, 20 i 27 d'octubre, i 3 de novembre

Mòdul 2: 10, 17 i 24 de novembre, i 1 i 15 de desembre

Mòdul 3: 12, 19 i 26 de gener, i 2 i 9 de febrer

Mòdul 4: 16 i 23 de febrer, i 2, 9 i 16 de març

Mòdul 5: 23 de març, 13, 20 i 27 d'abril, i 4 de maig

Mòdul 6: 18 i 25 de maig, i 1, 8 i 15 de juny

Total de sessions: 30

Format: online en viu

Reconeixement de crèdits: Per optar al reconeixement de crèdits, cal haver assistit al 90% de les sessions i presentar un registre de pràctica.

Matrícula: <https://seuelectronica.udl.cat/pagaments.php#conjor>