



Universitat de Lleida

Potenciant Persones en moments de canvi

- Curs Mentoria-

Objectius:

- Adquirir un coneixement introductori sobre psicologia positiva i els recursos que contribueixen al desenvolupament òptim de les persones.
- Introduir als estudiants en l'autoconeixement i l'autoconsciència.
- Aplicar els coneixements teòric-pràctics per millora el benestar de les persones i poder realitzar un bon acompanyament.

Continguts:

- Introducció a la psicologia positiva.
- Recursos Psicològics i el mentoratge.
- La resiliència i el mentoratge.
- Estratègies per fer un millor mentoratge.

Metodologia:

- El curs s'organitzarà en 5 càpsules on cada una treballarà un contingut del curs.
- Les càpsules estaran disponibles per l'alumnat a partir del 30 de setembre i disposaran de quatre setmanes per poder finalitzar la visualització de les càpsules i la realització de les activitats.
- Els estudiants podran reproduir les càpsules quan ells vulguin.
- Es realitzaran dos sessions en format online sincrònic (4 d'octubre i 25 d'octubre).
- Els estudiants hauran de fer pràctiques individuals. Les activitats tindran una durada d'entre 15 minuts fins a 30 minuts.

Llengua d'impartició: Català

Durada: 15 hores de formació, treballs personals i tutoritzacions.

Data: 30 de setembre al 27 d'octubre de 2024.

Professorat: Cristina Torrelles-Nadal

Modalitat: Virtual