

Despertant Potencials: Recursos Positius per a la Mentoria en Canvis Vitals

- Curs Mentoria-

Objectius:

- Conèixer els fonaments de la psicologia positiva i els recursos que afavoreixen el desenvolupament òptim de les persones.
- Fomentar l'autoconeixement i l'autoconsciència dels participants.
- Aplicar coneixements teòric-pràctics per promoure el benestar i exercir un acompanyament mentor eficaç.

Continguts:

- Mòdul 1: Fonaments de la psicologia positiva.
- Mòdul 2: Recursos psicològics per al desenvolupament personal i professional.
- Mòdul 3: Resiliència i capacitat d'adaptació en la mentoria.
- Mòdul 4: Estratègies per a un acompanyament efectiu en contextos de canvi.
- Mòdul 5: Aplicació pràctica dels aprenentatges en situacions reals de mentoria.

Metodologia:

- El curs s'estructura en cinc càpsules formatives, cadascuna centrada en un dels continguts clau.
- Les càpsules estaran disponibles a partir del primer dia del curs i es podran visualitzar durant tota la durada del curs, juntament amb la realització de les activitats corresponents.
- El contingut serà accessible de manera asincrònica, per facilitar l'autogestió de l'aprenentatge.
- El curs inclou dues sessions en línia en format sincrònic (1 i 15 de juliol)
- Les activitats pràctiques seran individuals, amb una durada estimada de 15 a 30 minuts per cada proposta.

Llengua d'impartició: Català

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

Data: 1 de juliol al 15 de juliol de 2025.

Professorat: Cristina Torrelles-Nadal

Modalitat: Virtual