

Universitat de Lleida

ESTIU 2022

Del 27 de juny al 22 de juliol de 2022



LLEIDA

Del 4 al 8 de juliol de 2022

0412

INTERVENCIONS EN PSICOLOGIA POSITIVA. COM MILLORAR EL BENESTAR PERSONAL

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

La situació actual comporta moments d'incertesa i desconcert que provoquen malestar i confusió personal. Les intervencions basades en la psicologia positiva se centren en donar suport i treballar el potencial i les qualitats positives de les persones per assolir objectius beneficiosos que incrementen el seu benestar.

Davant de situacions que ens creen malestar, incertesa i neguit, promoure estratègies basades en les fortaleces i les capacitats de les persones ens han de permetre atendre i entendre millor el que ens està passant i com podem fer-hi front.

A partir d'aquest curs, es pretén prendre consciència i aprendre estratègies per poder millorar el nostre dia a dia. Es presentaran accions i tècniques que ens permetin la vivència, pràctica, reflexió i transferència de coneixements per poder augmentar les capacitats personals, socials i organitzacionals, i generar accions de millora de les fortaleces de les persones i de les seves relacions personals.

Curs adreçat a l'estudiantat i professionals de l'àmbit de l'acció social, de les organitzacions, de l'atenció a les persones, de l'àmbit educatiu i a tothom que hi estigui interessat.

Llengua d'impartició: Català

Coordinació: Carles Alsinet Mora (Departament de Psicologia de la UdL)

Equip docent: Alba Aguilera Díaz (UdL), Carles Alsinet Mora (UdL), Ana Blasco Belled (Universitat de Girona), Mònica Fatsini Prats (UdL) i Claudia Tejada Gallardo (UdL)

Durada: a) 20 hores

b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai: Universitat de Lleida. Campus de Capponet

Preu: 55,34 € estudiants, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Patrocinen:



PROGRAMA

Dilluns 4

Carles Alsinet

- 09.00-11.00 h** Psicologia positiva. Introducció: què ens pot ensenyar?
11.30-13.30 h Psicologia positiva. Models d'acompanyament a les persones.

Dimarts 5

Ana Blasco

- 09.00-11.00 h** Benestar i intervencions psicològiques.
11.30-13.30 h Les fortaleces: promoure el benestar personal.

Dimecres 6

Claudia Tejada

- 09.00-11.00 h** Intel·ligència emocional: conèixer i regular les emocions.
11.30-13.30 h Optimisme: com podem fer front a l'adversitat?

Dijous 7

Mònica Fatsini

- 09.00-11.00 h** Gràtitud: saber gestionar-la.
11.30-13.30 h Esperança en moments d'incertesa.

Divendres 8

Alba Aguilera, Carles Alsinet, Ana Blasco, Mònica Fatsini i Claudia Tejada

- 09.00-11.00 h** Què hem après?
11.30-13.30 h Què t'emportes?

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

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

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs. Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Per a més informació sobre la Universitat d'Estiu:



Universitat d'Estiu

Campus de Capponet. Edifici Polivalent
C/ de Jaume II, 71
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>



Universitat de Lleida
Càtedra d'Innovació Social