

UNIVERSITAT DE LLEIDA

ESTIU 20 23

Del 26 de juny
al 21 de juliol
de 2023



Autoria del cartell: Jessica Nieves Vreira

CURS EN LÍNIA
Del 26 al 29 de juny de 2023

L'ART DE LA PRODUCTIVITAT SENSE ESTRÈS

Vols millorar la teva productivitat i reduir l'estrès en quatre dies? Sí, és possible. L'estrès el pateixen actualment un 60 % dels treballadors i arriba a generar un 30 % de les baixes laborals. En l'àmbit acadèmic, l'estrès també hi està molt present, amb efecte directe sobre la salut dels estudiants (ansietat, cafeïna o fàrmacs, alteracions del son i de l'alimentació). Com deia Albert Einstein, "la bogeria és repetir els mateixos errors esperant cada cop resultats diferents".

Vols obtenir resultats diferents? Estàs disposat/ada a canviar la teva forma de pensar i d'actuar? Si la resposta és afirmativa, llavors aquest curs és per a tu. Millorar la teva productivitat i aprendre a gestionar l'estrès són dos aspectes fonamentals per avançar en el teu camí cap a l'èxit.

Aquest curs combina aprenentatge pràctic amb coneixements teòrics, i requereix una participació activa dels alumnes. També inclou un "mapa de ruta" per elaborar el teu propi pla de millora personal.

El curs et donarà una nova perspectiva de com ser més productiu/va. Inclou eines tradicionals (i que funcionen!) a més d'altres eines i models més actuals que aprofiten també els recursos tecnològics. Alguns dels temes que inclou el curs són la gestió del temps, la planificació, els hàbits, els cicles vitals, la millora contínua, el flux de treball, els objectius, els models organitzatius, els valors productius, les urgències, etc. Per elaborar aquest programa formatiu, alguns dels referents en l'àmbit de la productivitat han estat Stephen R. Covey, David Allen, Takashi Harada, Norman Bodek, Robin Sharma, Joe Dispenza i Jon Kabat Zinn entre d'altres, son alguns dels referents del curs que et poden ajudar gestionar l'estrès i millorar la teva concentració.

Tant si et consideres un/a principiant com si ja tens coneixements ben consolidats, aquest curs t'aportarà nous coneixements i descobriments per millorar la teva productivitat sense estrès.

Modalitat

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida. Està dissenyat per seguir-lo de manera sincrònica, ja que és molt pràctic i participatiu. Tot i això, en cas que l'alumne no hi pugui participar en directe, les sessions del matí quedaran enregistrades per a la seva revisió posterior.

Metodologia

Formació pràctica i interactiva per facilitar l'aprenentatge. Les sessions tindran una durada de dos hores i mitja, amb un breu descans. Abans de cada sessió hi haurà disponible, a l'espai Recursos del campus virtual, exercicis i documentació de suport a la teoria.

Les sessions dels matins quedaran enregistrades i podran ser visualitzades durant tots els dies del curs. Tot i això, es recomana participar en els horaris indicats en el programa per facilitar la interacció i poder respondre dubtes, realitzar exercicis i dinàmiques conjuntes.

34V3

2 ECTS

reconeguts per
la UdL:

20 hores guiades
per l'equip docent
+ 30 hores de
treball autònom
de l'alumnat

Llengua d'impartició

Català

Coordinació

Ferran Badia Pascual (Departament de Química, Física i Ciències Ambientals i del Sòl de la UdL)

Equip docent

Jorge Mercader Esteve (enginyer coach, consultor i formador)

Durada

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

Preu

36,92 € estudiants, PAS i PDI UdL
90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dilluns 26

Jorge Mercader

09.30 - 12.00 h

Introducció. Ciència, psicologia, benestar i èxit. La productivitat al món actual i l'entorn VUCA.

16.00 - 18.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dimarts 27

Jorge Mercader

09.30 - 12.00 h

Estrès, no, gràcies. *Mindfulness*. Eines i models. GTD, Harada, Lean i altres.

16.00 - 18.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dimecres 28

Jorge Mercader

09.30 - 12.00 h

Un pas per endavant. *Mastermind*, *coaching* i *mentoring*. Eines i models. Metodologies àgils i transformació digital.

16.00 - 18.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dijous 29

Jorge Mercader

09.30 - 12.00 h

Els valors de la productivitat personal. Creativitat i pla de millora personal (PMP).

16.00 - 18.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

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

Universitat d'Estiu

Campus de Cappont.
Edifici Polivalent 1
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida

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

