

# UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny  
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

LLEIDA  
Dia 11 de juny de 2026

606L

## MILLORA DE LES RELACIONS LABORALS A TRAVÉS DEL LLENGUATGE

L'objectiu d'aquest curs és prendre consciència del profund impacte que té el llenguatge en les nostres vides, en les nostres relacions i en la manera com construïm el nostre futur, tant a escala individual com col·lectiva. Una comunicació clara, respectuosa i conscient és clau per evitar malentesos, reduir conflictes innecessaris i crear entorns en què les persones se sentin escoltades, valorades i segures per expressar-se.

A través de tècniques i mètodes senzills, els assistents aprendran a generar noves possibilitats més alineades amb els seus objectius, alhora que desenvoluparan relacions honestes, obertes i col·laboratives, imprescindibles per treballar en equip amb confiança, autenticitat i eficàcia.

Al llarg del curs, els participants aprendran a reconèixer els seus propis patrons de comunicació i com influeixen no sols en els seus resultats, sinó també en el clima emocional, la qualitat de les relacions i la motivació de les persones que els envolten. Analitzarem com aquests patrons poden facilitar o dificultar la capacitat per aprendre, per expressar idees amb claredat i per construir relacions basades en el respecte mutu. Mitjançant exercicis pràctics, els assistents exploraran noves formes de comunicar-se de manera més efectiva i conscient, així com l'ús d'accions comunicatives com afirmacions, opinions, declaracions, gestió de demandes, ofertes i promeses. Aquestes eines els permetran establir converses que redueixin els malentesos, reforcin la confiança i generin relacions sòlides i col·laboratives dins dels equips.

Al final del curs, els assistents seran capaços de mantenir converses intencionals basades en l'escolta activa i el respecte, creant espais de diàleg on tothom pugui contribuir, sentir-se reconegut i obrir noves possibilitats d'acció i de resultats, tant en la vida professional com en la personal.

### Observacions

Per a aquest curs no cal formació prèvia, sinó tan sols curiositat i ganes de millorar les habilitats de comunicació per fer-les més efectives i per reduir malentesos.

**Llengua d'impartició**  
Castellà

**Coordinació**  
Cristian Solé Cutrona (Departament d'Enginyeria Industrial i de l'Edificació)

**Professor**  
Antoni Gil Pujol (enginyer *coach*, consultor i formador)

**Durada**  
8 hores

**Espai**  
Universitat de Lleida. Campus de Cappont

**Preu**  
17,69 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL / 45,00 € la resta

## Programa

### Dimecres 11

**Antoni Gil**

#### 09.00-09.30 h

Introducció: presentació dels assistents i logística del curs.

#### 09.30-12.00 h

El llenguatge com a eina transformativa (I).

- Com el llenguatge dona forma a la realitat que veiem.
- Llenguatge descriptiu i llenguatge d'acció.
- Exercici pràctic en grup.
- Accions comunicatives: afirmacions, opinions i declaracions.
- Exercici pràctic: Utilitzant les accions comunicatives.

#### 12.30-13.30 h

Com el llenguatge defineix el context personal (I).

- Propiocepció i creences limitadores/impulsors.
- Llenguatge intencional per canviar la propiocepció:  
ser – fer – aconseguir

**Antoni Gil**

#### 15.30-16.00 h

Com el llenguatge defineix el context personal (II).

- Exercici pràctic en grup.

#### 16.00-18.00 h

El llenguatge com a eina transformativa (II).

- Llenguatge polaritzat.
- Exercici pràctic en grup.
- Accions comunicatives: demandes, ofertes i promeses.
- Exercici pràctic: Utilitzant les accions comunicatives.

#### 18.30-19.30 h

Converses intencionades.

- Escolta activa.
- Exercici pràctic: Crear una conversa intencionada.

#### 19.30-20.00 h

Conclusions, preguntes i dubtes.

## INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a [estiu@udl.cat](mailto: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.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la [Universitat d'Estiu](http://www.udl.cat).

## PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat  
d'Estiu

Campus de Cappont.  
Edifici Polivalent 2  
C/ Pere de Cabrera, 5  
25001 Lleida

973 70 33 90  
[estiu@udl.cat](mailto:estiu@udl.cat)  
<http://estiu.udl.cat>



Del 29 de juny al 24 de juliol