



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:

- Psicologia Positiva i situacions de canvi.
- Recursos Psicològics i el mentoratge.
- La resiliència i el mentoratge.
- Estratègies per fer un millor mentoratge.

Metodologia:

- El curs s'organitzarà en 4 càpsules on cada una treballarà un contingut del curs.
- Les càpsules estaran disponibles per l'alumnat durant la tercera setmana d'octubre i disposaran de tres 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 practiques 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: del 9 d'octubre al 6 de novembre de 2023.

Professorat: Cristina Torrelles

Modalitat: Virtual