

## INFORMACIÓ I MATRÍCULA:

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs

## PROCEDIMENTS DE MATRÍCULA

Presencial:  
Oficina de la Universitat d'Estiu  
C/ Jaume II, 71

Per telèfon: 973 70 33 90

Per correu electrònic: [estiu@estiu.udl.cat](mailto:estiu@estiu.udl.cat)  
Envieu-nos la butlleta de matrícula disponible a  
<http://estiu.udl.cat>

## Descomptes en l'import de la matrícula:

*Estudiants i personal UdL:* reducció del 30%, si es realitza la matrícula entre el 7 i el 31 de maig de 2018

*Estudiants i personal UdL:* reducció del 20%, si es realitza la matrícula entre l'1 i el 15 de juny de 2018

*Resta d'alumnes:* reducció del 10%, si es realitza la matrícula entre el 7 de maig i el 15 de juny de 2018

Aquests descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

*Descompte família nombrosa:* estudiants de la UdL que vulguin reconèixer el curs com a matèria transversal



### OFICINA DE LA UNIVERSITAT D'ESTIU

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

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

## PATROCINEN:



Diputació de Lleida  
municipis, territoris i tu



INSTITUT  
D'ESTUDIS  
ILERDENCS

Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Universitat de Lleida  
Consell Social

# UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU



LLEIDA  
DEL 2 AL 13 DE  
JULIOL DE 2018



Universitat de Lleida  
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida  
Universitat d'Estiu

# INTRODUCCIÓ AL "MINDFULNESS" EN EL CONTEXT DE LA RELACIÓ D'AJUDA

Del 9 al 13 de juliol  
Lleida

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

El curs pretén ser un espai d'innovació docent, oferir una educació més enllà dels objectius instrumentals i plantejar un caràcter multidisciplinari. Permetrà copsar una preparació introductòria sobre *mindfulness* per tal d'obtenir, d'una banda, uns nivells de benestar personal i laboral millors i, de l'altra, iniciar projectes laborals on aplicar els coneixements teoricotècnics i experiencials obtinguts.

El curs planteja un doble eix d'actuació. D'una banda, la presentació teòrica sobre *mindfulness* i sobre les pràctiques que el faciliten, i, de l'altra, experimentar les principals tècniques que faciliten *mindfulness* aplicades a diversos aspectes de la vida quotidiana i laboral.

Amb aquest punt de partida, els objectius principals del curs són introduir l'alumnat en la comprensió del *mindfulness*, explicar les bases anatòmiques i treballar la consciència corporal, formar sobre la interacció entre el cos i les emocions, experimentar les pràctiques que faciliten *mindfulness* i conèixer les diferents aplicacions professionals en els àmbits de la relació d'ajuda.

Curs adreçat especialment als professionals i estudiants de l'àmbit de la relació d'ajuda: educadors, mestres, professionals sanitaris, treballadors socials, psicòlegs, etc.

**Observacions:** Caldrà portar roba còmoda i un aïllant del terra.

<b>Llengua d'impartició</b>	Català i castellà
<b>Coordinació</b>	Sílvia Solé Cases (Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL)
<b>Equip docent</b>	Lourdes Assens Tauste (Centre Miquel Martí i Pol), Luisa Conejos Ara (Centre de Formació Contínua de la UdL), Maria Nabal Vicuña (UdL) i Sílvia Solé Cases (UdL)
<b>Durada</b>	a) 20 hores lectives b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL
<b>Espai</b>	Universitat de Lleida. Campus de Cappont
<b>Preu</b>	79,06 € estudiantat, PAS i PDI UdL / 90,00 € la resta
<b>Places</b>	30

## PROGRAMA

### Dilluns 9

- Introducció al *mindfulness* o atenció plena  
**Maria Nabal**
- 09.00-11.00 h Què és i que no és *mindfulness*?  
Bases científiques  
Què és la ment i com funciona? Pilot automàtic vs. consciència plena  
Com funciona l'atenció plena? Els nostres pensaments són la nostra realitat
- 11.30-13.30 h Beneficis generals del *mindfulness* en el nivell laboral i personal  
Actitud adequada abans de començar a practicar  
Pràctiques:  
- La consciència en la respiració  
- Consciència corporal - escàner corporal i ioga *mindful*  
- Som el que mengem!

### Dimarts 10

- Bodyfulness* o l'encarnació de l'atenció  
**Sílvia Solé**
- 09.00-11.00 h Ment corporificada  
11.30-13.30 h - *Mindfulness* en moviment  
- *Mindfulness* en l'acció  
- Les nostres emocions: gestió i acceptació. Observació de les emocions de forma afectuosa i treball de la columna  
- Presència en el grup

### Dimecres 11

- Les competències *mindfulness* en la relació d'ajuda I  
**Luisa Conejos**
- 09.00-11.00 h Actitud adequada  
Presència en la relació amb l'altre  
Escolta conscient
- 11.30-13.30 h Pràctiques:  
- La meditació (calma mental, *sámatha*)  
- Pràctiques d'escolta conscient

### Dijous 12

- Les competències *mindfulness* en la relació d'ajuda II  
**Lourdes Assens**
- 09.00-11.00 h Empatia i compassió  
Autocura en el professional
- 11.30-13.30 h Pràctiques:  
- Meditació en l'autocompassió  
- Meditació en la compassió, pràctica del cor

### Divendres 13

- Aplicació del *mindfulness*  
**Luisa Conejos i Lourdes Assens**
- 09.00-11.00 h Àmbit laboral: intervencions basades en *mindfulness* (MBI)
- 11.30-13.30 h Àmbit personal: una proposta de pràctica diària (pràctiques formals i informals)

## ALLOTJAMENT

L'Oficina de la Universitat d'Estiu de la Universitat de Lleida pot facilitar informació sobre allotjament per als participants del curs

**Oficina de la Universitat d'Estiu**  
Campus de Cappont  
Edifici Polivalent  
Planta baixa  
C/ Jaume II, 71  
25001 Lleida  
Tel. 973 703 390  
estiu@estiu.udl.cat