

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
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 Capponet. Edifici Polivalent
C/Jaume II, 71. Planta baixa
25001 Lleida

Tel. 973 70 33 90
A/e: 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



**Ajuntament de
la Seu d'Urgell**



Universitat de Lleida
Consell Social

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU



LA SEU D'URGELL

DEL 16 AL 20 DE
JULIOL DE 2018



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu

L'ART DE LA PRODUCTIVITAT SENSE ESTRÈS

Del 16 al 20 de juliol
La Seu d'Urgell

3 ECTS reconeguts per la UdL:
30 hores presencials + 45 hores de
treball autònom de l'alumnat

Ets una persona productiva i eficient? Per a què? L'estrès, és necessari? Com t'afecta en el dia a dia? Quines conseqüències té? Gran quantitat d'estudis científics justifiquen la importància de tenir un bon sistema productiu, basant-se en diverses categories; la psicologia positiva, el coneixement distribuït, la càrrega cognitiva, la teoria de flux, estratègies conductuals, de recompensa i de pensament, les intencions i el capital psicològic.

Per què cal fer aquest curs?

- Alinear els teus principis amb la productivitat
- Aconseguir els resultats desitjats seguint el teu propi pla de productivitat
- Gaudir del camí de la productivitat sense estrès
- Millorar el teu benestar personal i laboral

Un curs pràctic que permet adquirir nous coneixements i crear el teu propi pla de treball amb la integració d'eines informàtiques. També descobriràs les eines utilitzades per alguns dels referents internacionals en l'àmbit de la productivitat, com ara Stephen R. Covey, David Allen, Takashi Harada i Norman Bodek.

A qui va adreçat? A tu, si vols millorar la teva productivitat (personal i/o professional) sense estrès. Si ets nou en això, pots adquirir un nou compromís amb tu mateix. Si ja tens experiència, pots adquirir noves idees per integrar a la teva estructura.

Productivitat sense estrès? Sí, és possible, i en aquest curs t'expliquem com ho pots aconseguir, mantenint la ment oberta i productiva en aquells aspectes de la teva vida i la teva feina que realment importen.

Llengua d'impartició	Català
Coordinació	Ferran Badia Pascual (Departament de Medi Ambient i Ciències del Sòl de la UdL)
Equip docent	Daniel Farré Huguet (enginyer de Forests especialitzat en SIG i formador) i Jorge Mercader Esteve (enginyer de Forests, consultor, formador i <i>coach</i>)
Durada	a) 30 hores lectives b) 75 hores (30 de presencials + 45 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 3 ECTS per la UdL
Espai Preu	Centre Cultural les Monges. La Seu d'Urgell a) 30 hores: 94,87 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 108,00 € la resta b) 75 hores: 118,59 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 135,00 € la resta
Places	20

PROGRAMA

Dilluns 16

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
Productivitat i estrès, una relació (im)possible
- 11.30-13.30 h **Jorge Mercader**
Una mica de ciència, psicologia positiva i benestar
- 16.00-18.30 h **Jorge Mercader**
Situació personal, l'entorn i el món actual

Dimarts 17

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
La brúixola i el mapa. Cicles vitals i energètics
- 11.30-13.30 h **Jorge Mercader**
La productivitat sense estrès, els ingredients bàsics
- 16.00-18.30 h **Jorge Mercader**
Primer, el primer

Dimecres 18

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
Organitza't amb eficàcia I. El flux de treball
- 11.30-13.30 h **Jorge Mercader**
Organitza't amb eficàcia II. Les 5 fases per controlar la teva vida
- 16.00-18.30 h **Jorge Mercader**
Mètode Harada, el costat humà del Lean

Dijous 19

- 09.00-11.00 h **Daniel Farré**
Eines informàtiques I: aplicacions productives
- 11.30-13.30 h **Daniel Farré**
Eines informàtiques II: filtres i notificacions per reduir l'estrès
- 16.00-18.30 h **Daniel Farré**
Exercici. Com ser més eficient amb la tecnologia

Divendres 20

- 09.00-13.30 h **Jorge Mercader**
Kaizen, la millora contínua. El mapa personal

ALLOTJAMENT

Per a més informació sobre l'oferta cultural i turística i per a reserves d'allotjament a la Seu d'Urgell

Oficina de Turisme de la Seu
C/ Major, 8 - 25700 La Seu d'Urgell
Tel: 973 351511
info@turismeseu.com
<http://www.turismeseu.com/>

INFORMACIÓ

Activitats paral·leles al curs:

Dijous, 19 de juliol

21.00 h. Concert d'Artemandoline-Baroque Ensamble al Castell de Castellciutat (FeMAP)

Entrada gratuïta per als matriculats a aquest curs que hi vulguin assistir.