

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

“MINDFULNESS” PER A PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ I DE LA SALUT

Del 16 al 20 de juliol
La Seu d'Urgell

El *mindfulness*, o pràctica de l'atenció plena, és la capacitat de viure plenament l'aquí i l'ara, sense judici i amb l'acceptació que implica una actitud de compassió. Com diu el mestre Thich Nath Hanh, és la capacitat de mantenir viva la consciència en la realitat del present. Ens permet explorar i establir una connexió més plena amb nosaltres mateixos i amb els altres. Diversos estudis han mostrat que la pràctica del *mindfulness* per part dels professionals de l'educació i de la salut millora la seva capacitat d'autocura i la prevenció del *burn-out*, amb el benefici addicional per a la comunicació interpersonal i el benestar psicològic.

Els objectius del curs són comprendre la teoria i part de la investigació que hi ha darrere del *mindfulness* i la compassió, i facilitar eines i recursos per entrenar i millorar la consciència d'un mateix (cognitiva, emocional, corporal), la presència en la relació d'ajuda, la gestió de l'estrès, la regulació emocional i la comunicació conscient.

És un curs bàsicament experiencial. Es realitzaran pràctiques guiades molt diverses, i meditacions guiades, pràctiques informals, pràctiques de consciència del cos amb moviment, amb música i dinàmiques per compartir. Es donaran pautes per integrar els aprenentatges en la vida quotidiana.

Curs destinat a estudiants i professionals dels àmbits de la salut, l'educació i el treball social i, de manera general, a tothom que estigui interessat a iniciar un procés d'autoconeixement personal.

Observacions: Cal portar roba còmoda, malfega i, si en teniu, coixí de meditació i manta fina. També es pot portar mòbil o gravadora per enregistrar les pràctiques.

Llengua d'impartició	Català
Coordinació Equip docent	Mercè Valls Rovira (pedagoga) Lídia Nosàs Bargalló (psicòloga) i Mercè Valls Rovira (pedagoga)
Durada	20 hores lectives
Espai Preu Places	Centre Cultural les Monges. La Seu d'Urgell 63,25 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 72,00 € la resta 30

PROGRAMA

Dilluns 16

09.00-13.30 h

Mercè Valls i Lídia Nosàs

Què és el *mindfulness*?

Definició

Origen i aplicacions del *mindfulness*

Actituds fonamentals

Mode ésser *versus* mode fer

Pràctiques de respiració i de consciència del cos

Dimarts 17

09.00-13.30 h

Mercè Valls i Lídia Nosàs

Observant el fluir de l'experiència

Objectes d'atenció: les sensacions del cos, les emocions i els pensaments

Fonaments de la pràctica: acceptació sense judici, compassió i intenció

Pràctiques d'observació de les emocions i els pensaments

Dimecres 18

09.00-13.30 h

Mercè Valls i Lídia Nosàs

Relacions *mindfulness*

Comunicació conscient: autocompassió, humanitat compartida i gratitud

Mindfulness intrapersonal/interpersonal

Pràctiques de comunicació conscient i de compassió

Dijous 19

09.00-13.30 h

Mercè Valls i Lídia Nosàs

Integrant *mindfulness* al lloc de treball

L'estrès laboral i la síndrome del *burn-out*

Propòsits i valors:

- Conscient de les pròpies necessitats i l'autocura

- Respondre *versus* reaccionar

- Flexibilitat i autoqüestionament

- Obstacles: la veu autocrítica i el judici

Pràctiques: pautes per integrar *mindfulness* a l'entorn laboral

Divendres 20

09.00-13.30 h

Mercè Valls i Lídia Nosàs

Aprofundiment i manteniment de la pràctica

Etapes de progressió de la pràctica: esforç, decepció i rendició

Practicant *mindfulness* per nodrir-me i cuidar-me

Què em funciona?

Manteniment de la pràctica: opcions de continuïtat per aprofundir i pla de treball personalitzat

Ronda de tancament i agraïment

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.