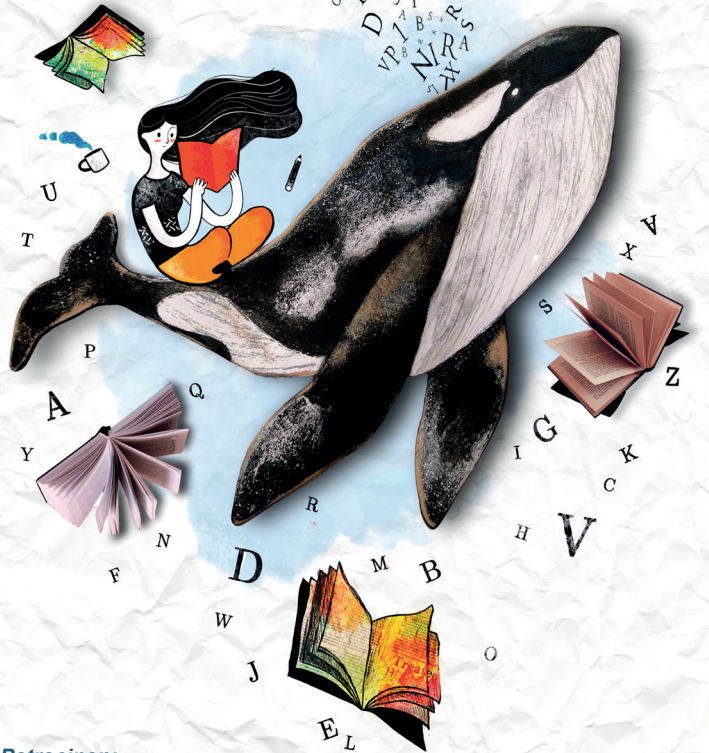


# ESTIU 2021

# UNIVERSITAT DE LLEIDA

Del 28 de juny al 23 de juliol de 2021



Patrocinen:



## CURS EN LÍNIA

Del 28 de juny al 2 de juliol de 2021

06W1

## PSICOLOGIA POSITIVA: ELS REPTES PER FER FRONT A LA COVID-19 I ALTRES SITUACIONS ADVERSES

2 ECTS reconeguts per la UdL:  
20 hores guiades per l'equip docent + 30 hores de treball autònom dels alumnes

Les intervencions basades en la psicologia positiva se centren en donar suport i treballar el potencial i les qualitats positives de les persones per assolir objectius beneficiosos que incrementen el seu benestar i el de la seva comunitat.

Davant de situacions que ens creen malestar, incertesa i neguit, promoure estratègies basades en les fortaleses i les capacitats de les persones ens han de permetre atendre i entendre millor el que ens està passant i com podem fer-hi front.

A partir d'aquest curs, es pretén prendre consciència i aprendre estratègies per poder millorar el nostre dia a dia. Es presentaran accions i tècniques que ens permetin la vivència, pràctica, reflexió i transferència de coneixements per poder augmentar les capacitats personals, socials i organitzacionals, i generar accions de millora de les fortaleses de les persones i de les seves relacions personals.

Curs adreçat a l'estudiantat i professionals de l'àmbit de l'acció social, de la salut i de les organitzacions, de l'acompanyament a les persones, de l'àmbit educatiu i a tothom que hi estigui interessat

**Llengües d'impartició:** Català

**Coordinació:** Carles Alsinet Mora (Departament de Psicologia de la UdL)

**Equip docent:** Carles Alsinet Mora (UdL), Ana Blasco Belled (UdL), Claudia Tejada Gallardo (UdL) i Cristina Torrelles Nadal (UdL)

**Durada:** a) 20 hores  
b) 50 hores (20 de guiades per l'equip docent + 30 de treball autònom dels alumnes). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

**Preu:** 55,34 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

### MODALITAT

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida. El curs se seguirà de manera asincrònica.

### METODOLOGIA

El curs s'organitzarà en cinc sessions, cadascuna organitzada en un o dos mòduls (o tallers).

Tot el material estarà disponible al Campus Virtual, encara que serà descarregat en format de cascada.

Les persones inscrites al curs hauran de realitzar un seguit de tasques (activitats) per a cada mòdul.

Abans del 21 de juny els alumnes matriculats hauran d'omplir uns qüestionaris, que rebran per correu electrònic, i que posteriorment es treballaran en els tallers.

## PROGRAMA

### Dilluns 28

**Introducció a la psicologia positiva.** COVID-19, què en diuen els estudis?  
**Models d'acompanyament a les persones.**

### Dimarts 29

**Benestar.** Els models conceptuals de benestar i salut mental: què és el benestar i com el podem treballar?  
**Fortaleses.** Indagació en el desenvolupament de les fortaleses personals a través de dinàmiques participatives: tècniques per potenciar el benestar de les persones i grups

### Dimecres 30

**Intel·ligència emocional.** Conèixer el concepte d'intel·ligència emocional donant tècniques i eines per a la regulació i control de situacions de crisi.  
**Optimisme.** Motivar els participants a fer un canvi en positiu en la seva vida i creació d'expectatives positives en el futur.

### Dijous 1

**Gratitud.** Introduir que és la gratitud i quins beneficis ens aporta. Treballar estratègies per incrementar els nivells de gratitud i millorar el benestar personal.  
**Resiliència.** Comprendre en què consisteix la resiliència i com ens pot ajudar dia a dia. Donar estratègies per fer front a situacions adverses.

### Divendres 2

**Expectativa.** Conèixer i desenvolupar un pla d'acció individual.  
**Què t'emportes?** Identificar cada un dels elements treballats al llarg del curs i crear estratègies per millorar el benestar personal. Què puc aportar a la comunitat?

## 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>

Consulteu els descomptes en el preu de la matrícula 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.

Per a més informació sobre la Universitat d'Estiu:



**Universitat d'Estiu**  
Campus de Cappont. Edifici Polivalent  
C/ de Jaume II, 71  
25001 Lleida

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

