

# ESTIU 2021

# UNIVERSITAT DE LLEIDA

Del 28 de juny al 23 de juliol de 2021



Patrocinen:



## CURS EN LÍNIA

Del 19 al 22 de juliol de 2021

10W1

## L'ART DE LA PRODUCTIVITAT SENSE ESTRÈS

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

Millorar la teva productivitat i eliminar l'estrès en quatre dies? Sí, és possible. L'estrès el pateixen actualment un 60 % dels treballadors i arriba a generar un 30 % de les baixes laborals. En l'àmbit acadèmic, l'estrès també hi està molt present, amb efecte directe sobre la salut dels estudiants (ansietat, cafeïna o fàrmacs, alteracions del son i de l'alimentació). Com deia Albert Einstein, "la bogeria és repetir els mateixos errors esperant cada cop resultats diferents".

Vols obtenir resultats diferents? Estàs disposat/ada a canviar la teva forma de pensar i d'actuar? Si la resposta és afirmativa, llavors aquest curs és per a tu. Millorar la teva productivitat i aprendre a gestionar l'estrès són dos aspectes fonamentals per avançar en el teu camí cap a l'èxit.

Aquest curs combina aprenentatge pràctic amb coneixements teòrics i requereix una participació activa dels alumnes. També inclou un guió per elaborar el teu propi pla de millora personal.

El curs et donarà una nova perspectiva de com ser més productiu/va. Inclou eines tradicionals (i que funcionen!) a més d'altres eines i models més actuals que aprofiten també els recursos tecnològics. Alguns dels temes que inclou el curs són la gestió del temps, la planificació, els hàbits, els cicles vitals, la millora contínua, el flux de treball, els objectius, els models organitzatius, els valors productius, les urgències, etc. Per elaborar aquest programa formatiu, alguns dels referents en l'àmbit de la productivitat han estat Stephen R. Covey, David Allen, Takashi Harada, Norman Bodek i Robin Sharma, entre d'altres. Joe Dispenza i Jon Kabat Zinn han estat els referents en *mindfulness*, eina bàsica per gestionar l'estrès i millorar la concentració.

Tant si et consideres un/a principiant com si ja tens coneixements ben consolidats, aquest curs t'aportarà nous coneixements i descobriments per millorar la teva productivitat sense estrès.

**Llengües d'impartició:** Català

**Coordinació:** Ferran Badia Pascual (Departament de Medi Ambient i Ciències del Sòl de la UdL)

**Equip docent:** Jorge Mercader Esteve (enginyer *coach*, consultor i formador)

**Durada:** a) 20 hores

b) 50 hores (20 de guiades per l'equip docent + 30 de treball autònom de l'alumnat). 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. Està dissenyat per seguir-lo de manera sincrònica, ja que és molt pràctic i participatiu. Tot i això, en cas que l'alumne no hi pugui participar en directe, les sessions del matí quedaran enregistrades per a la seva revisió posterior.

### METODOLOGIA

Formació pràctica i interactiva per facilitar l'aprenentatge. Les sessions tindran una durada de dos hores i mitja, amb un breu descans. Abans de cada sessió hi haurà disponible, a l'espai Recursos del campus virtual, exercicis i documentació de suport a la teoria.

Les sessions dels matins quedaran enregistrades i podran ser visualitzades durant tots els dies del curs. Tot i això, es recomana participar en els horaris indicats en el programa per facilitar la interacció i poder respondre dubtes, realitzar exercicis i dinàmiques conjuntes.

## PROGRAMA

### Dilluns 19

#### Jorge Mercader

- 09.30-12.00 h** Introducció. Ciència, psicologia, benestar i èxit.  
La productivitat al món actual i l'entorn VUCA.
- 16.00-18.30 h** Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

### Dimarts 20

#### Jorge Mercader

- 09.30-12.00 h** Estrès, no, gràcies. *Mindfulness*.  
Eines i models. GTD, Harada, Lean i altres.
- 16.00-18.30 h** Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

### Dimecres 21

#### Jorge Mercader

- 09.30-12.00 h** Un pas per endavant. *Mastermind*, *coaching* i *mentoring*.  
Eines i models. Metodologies àgils i transformació digital.
- 16.00-18.30 h** Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

### Dijous 22

#### Jorge Mercader

- 09.30-12.00 h** Els valors de la productivitat personal.  
Creativitat i pla de millora personal (PMP).
- 16.00-18.30 h** Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

## 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>

