

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES PERSONALS

DNI o passaport Nom

Primer cognom Segon Cognom

Adreça

Població CP

Comarca/província Tel.

Adreça electrònica Data de naixement

Dades acadèmiques o professionals:

Estudiant/a de la UdL: Sí / No En cas afirmatiu indiqueu:

Centre Curs Titulació

Estudiant universitari de fora de la UdL: Sí / No En cas afirmatiu indiqueu:

Universitat Curs Titulació

Si no sou estudiant universitari, indiqueu la titulació i/o la professió

• Vull rebre el llibret informatiu dels cursos d'estiu de properes edicions.

En compliment de la Llei 15/1999, de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal, les dades de caràcter personal facilitades s'incorporaran en un fitxer degudament registrat del que és titular la Universitat de Lleida amb la finalitat d'atendre aquesta relació i ser informat d'activitats que realitza la Universitat de Lleida. Les dades personals facilitades són confidencials i d'ús exclusiu de la Universitat i són tractades d'acord amb la normativa vigent en matèria de protecció de dades. El titular de les dades pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació mitjançant escrit adreçat a la Secretaria General, Plaça de Victor Siurana, 1 de Lleida, CP 25003.

Signatura:

Indiqueu el codi i el títol dels cursos als quals, de forma específica, us voleu inscriure. Abans de formalitzar la matrícula, confirmeu la compatibilitat horària dels cursos i la disponibilitat de places:

CODI	TÍTOL

Import de la matrícula dels cursos de la Universitat d'Estiu de la UdL escollits			A
Reducció del 15%, si s'efectua l'ingrés abans del dia 31 de maig de 2010	A * 0,85		B
Reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 18 de juny de 2010	A * 0,90		C

Patrocina:



Diputació de Lleida



Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Ajuntament de la Seu d'Urgell



Universitat de Lleida
Consell Social



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2010



COM SER AUTOSUFICIENT PER VÈNCER L'ESTRÈS I LES ANGOIXES

Del 13 al 16 de juliol
La Seu d'Urgell

Quants cops el conjunt de situacions estressants ens aboquen a viure en nivells d'estrès continuat, sotmesos a una pressió generadora d'alts nivells de patiment? L'estrès se'ns manifesta en l'àmbit físic (contractures, mal de cap, etc.) i en l'àmbit psíquic, de manera entrelaçada.

L'estrès és manejable i controlable, i aquest és l'objecte del curs, que abordarem des d'una perspectiva eminentment pràctica. Des del vessant psicològic, aprendrem a saber què esperem individualment de la vida i a detectar els factors que ens generen disconfort: els estressors. Aprendre a concentrar-nos i a desfer-nos d'angoixes i patiments passats. Des del vessant fisiològic de l'estrès, aprendrem exercicis de relaxació, respiració, automassatge, massatge i com adequar-los a cada situació. El resultat pretès és que, en finalitzar el curs, sapiguem determinar quins són els nostres estressors i tinguem les eines adients per combatre'ls.

El curs és eminentment pràctic i s'adreça principalment a professionals que interaccionen en el seu treball diari amb altres persones: docents, estudiants, personal directiu, personal d'atenció al públic, etc. Les classes es realitzaran al gimnàs i caldrà que els alumnes portin roba còmoda, mitjons per anar descalços i una tovallola o un pareo.

Coordinació	Jordi Buixadera Miró (Departament d'Administració d'Empreses de la UdL) i Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)
Equip docent	Jordi Buixadera Miró (UdL), Carme Campoy Guerrero (Hospital de Santa Maria), Laura Pauls Pérez (Departament de Justícia), Alba Reñé Teulé (Departament d'Educació) i Palmira Rius Tormo (UdL)

Hores lectives	20
Espai	IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell
Preu	40 €
Places	20

PROGRAMA

Dimarts 13

Jordi Buixadera

10.30-11.30 h Introducció. Presentació del curs. Presentació dels assistents. Objectius del curs

12.00-14.00 h **Palmira Rius**
Reconeixement d'estressors. Vivència del propi cos. Educació postural. Alineació i estiraments musculars

16.00-18.00 h **Jordi Buixadera**
Felicitat, benestar i salut. Paràmetres bàsics. Auto-diagnòstic. Emocions positives

Dimecres 14

09.30-11.30 h **Alba Reñé**
Relaxació en moviment. Respiració i relaxació. Tacte: relaxació i comunicació

12.00-14.00 h Relaxació muscular progressiva. Visualització creativa. Relaxació de l'entorn i creació d'un entorn favorable

16.00-18.00 h **Palmira Rius**
Interacció amb la societat. Art i salut. Taller de creativitat i expressió artística

Dijous 15

09.30-11.30 h **Laura Pauls**
Angoixes. Reacció adaptativa davant d'una pèrdua. Alliberament de fantasmes i afrontament del futur

12.00-14.00 h Patrons d'efectors emocionals per autoinduir emocions. Transmissió i percepció de les emocions

16.00-18.00 h **Carme Campoy**
Tècniques bàsiques de sofrologia. Millorar la concentració, l'atenció i la memòria. Com aprendre a controlar l'estrès amb sofrologia
Sofropedagogia

Divendres 16

09.30-11.30 h **Carme Campoy**
Principis bàsics de massoteràpia
Automassatge basat en la medicina xinesa
Què podem fer en cas de patir cefalees
Digitopuntura

12.00-13.00 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Resum, valoracions i conclusions del curs

ALLOTJAMENT

● Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en el Centre (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):



Nombre total de nits		D
Import de l'allotjament	27,50 € *D	E
Import total a ingressar (matrícula + allotjament)	A/B/C + E	

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar aquesta inscripció a l'Oficina de la Universitat d'Estiu (C/ Jaume II, 71. 25001 Lleida. Tel. 973 703390 a/e: estiu@estiu.udl.cat) i us lliuraran el full de pagament que heu de portar a ingressar a la Caixa, Caixa de Catalunya o Banc Santander.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu a la Seu d'Urgell (sopar fred gratuït)

La Seu d'Urgell
● Dimecres 14 ● Dimarts 20

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte

Dia

Hora

Tinc vehicle: Sí ● No ●

● Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconvenient que pugui sorgir

