

UNIVERSITAT DE LLEIDA

ESTIU 20 23

Del 26 de juny
al 21 de juliol
de 2023



Autoria del cartell: Jessica Nieves Vreira

LLEIDA
Del 3 al 7 de juliol de 2023

INTERVENCIIONS EN PSICOLOGIA POSITIVA. COM MILLORAR EL BENESTAR PERSONAL

La situació actual comporta moments d'incertesa i desconcert que provoquen malestar i confusió personal. 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.

Davant de situacions que ens creen malestar, incertesa i neguit, promoure estratègies basades en les fortaleces 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 fortaleces de les persones i de les seves relacions personals.

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

2013

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

Llengua d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Carles Alsinet Mora
(Departament de Psicologia, Sociologia i
Treball Social de la UdL)

Equip docent
Gonzalo Hervás Torres (Universitat
Complutense de Madrid), Carles Alsinet
Mora (UdL), Ana Blasco Belled (UdL),
Mònica Fatsini Prats (UdL) i Claudia Tejada
Gallardo (UdL)

Durada
a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de
treball autònom de l'alumnat). Versió
reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus de Cappont

Preu
36,92 € estudiants, PAS i PDI UdL
90,00 € la resta

Patrocinadors



Universitat de Lleida
Consell Social



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dilluns 3

Gonzalo Hervás

09.00 - 11.00 h

Psicologia positiva. Introducció: què ens pot ensenyar?

11.30 - 13.30 h

Bases de la psicologia positiva.

Dimarts 4

Ana Blasco

09.00 - 11.00 h

Benestar i intervencions psicològiques.

11.30 - 13.30 h

Les fortaleses: promoure el benestar personal.

Dimecres 5

Claudia Tejada

09.00 - 11.00 h

Intel·ligència emocional: conèixer i regular les emocions.

11.30 - 13.30 h

Optimisme: com podem fer front a l'adversitat?

Dijous 6

Mònica Fatsini

09.00 - 11.00 h

Gratitud: saber gestionar-la.

11.30 - 13.30 h

Esperança en moments d'incertesa.

Divendres 7

Carles Alsinet, Ana Blasco, Mònica Fatsini i Claudia Tejada

09.00 - 11.00 h

Què hem après?

11.30 - 13.30 h

Què t'emportes?

Informació i matrícula

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible 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

Universitat d'Estiu

Campus de Cappont.
Edifici Polivalent 1
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

