

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES PERSONALS

DNI o passaport _____ Data naixement _____

Sexe H D Nom _____

Primer Cognom _____ Segon Cognom _____

Adreça _____

Població _____ CP _____

Comarca/província _____ Tel. _____

Adreça electrònica _____

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 informació 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, s'informa que 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 Víctor Siurana, 1 de Lleida, CP 25003.

Signatura: _____

Indiqueu el codi i el títol dels cursos als quals 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
Estudiants i personal UdL: reducció del 30%, si s'efectua l'ingrés entre el 5 i el 29 de maig de 2015*	A x 0,70
Estudiants i personal UdL: reducció del 20%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 19 de juny de 2015*	A x 0,80
Resta d'alumnes: reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre el 5 de maig i el 19 de juny de 2015*	A x 0,90

*Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

PATROCINA



Diputació de Lleida
municipis, territori i tu



Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Ajuntament de la Seu d'Urgell



Universitat de Lleida
Consell Social

Universitat de Lleida
Estiu 2015



LA SEU D'URGELL
del 20 al 24 de juliol de 2015

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar la 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, terminals de ServiCaixa, CatalunyaCaixa o Banc Santander.



EINES PEL BENESTAR I LA FELICITAT

Del 20 al 24 de juliol
La Seu d'Urgell

3 ECTS reconeguts per la UdL:
30 hores presencials + 45 hores de
treball autònom de l'alumne

Els ritmes de vida actuals, juntament amb entorns agressius, poden provocar tensió i estrès emocional que minven la nostra felicitat i el nostre benestar, i que cal saber abordar. Per poder millorar els nostres nivells de felicitat i benestar, cal identificar, conèixer i controlar aquestes tensions que apareixen tant en el camp personal, com en el familiar o en el professional. El curs pretén ensenyar tècniques que ens ajudin a millorar el nostre nivell de felicitat i benestar, com ara: la respiració i la relaxació, la gestió positiva del pensament, la gestió de les tensions i les emocions, la visualització i les induccions d'emocions, la meditació i el silenci, la utilització terapèutica de l'art i, en definitiva, totes aquelles tècniques que fan que ens sentim millor amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. Aquestes tècniques seran idònies per reduir l'excés de tensions en l'aspecte físic i emocional, per aquietar les nostres emocions i poder-les conduir amb més tranquil·litat i per asserenar el nostre estat mental, la qual cosa ens donarà més comprensió i seny.

El curs, en aquesta 6 edició, proposa una participació vivencial gràcies a la qual -mitjançant la relaxació, la visualització, la imaginació, la centració i la meditació- puguem ser capaços d'acceptar els nostres límits. També s'incidirà en l'aspecte transformador i guaridor de la creativitat i l'art com a recurs personal.

Considerar que podem millorar el nostre benestar ens pot donar una visió més activa en l'eterna recerca de la felicitat.

Observacions: Caldrà que els alumnes portin roba còmoda, mitjons per anar descalços i una tovallola o un pareo i roba de bany.

Llengües d'impartició: Català

Coordinació	Jordi Buixadera Miró (Departament d'AEGERN de la UdL) i Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)
Equip docent	Cristina Abanades Donoso (fisioterapeuta), Jordi Buixadera Miró (UdL), Mar Serra Martínez (psicòloga i actriu) i Palmira Rius Tormo (UdL)
Durada	a) 30 hores lectives b) 75 hores (30 presencials + 45 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 3 ECTS per la UdL
Espai Preu Places	Centre Cultural Les Monges, de la Seu d'Urgell 118,59 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 135,00 € la resta 20

PROGRAMA

Dilluns 20

10.30-11.30 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Presentacions. Objectius del curs

12.00-14.00 h **Palmira Rius**
Educació de la postura. Detecció de signes estressors i vivència del propi cos. Salut i emocions. Exercicis d'alliberament articular. Aprendre a relaxar-se

16.00-18.30 h **Jordi Buixadera**
Felicitat i benestar. Indicadors del nivell de felicitat. Afectació dels estressors en el nostre nivell de felicitat. Aprendre a millorar els nostres índexs de felicitat

Dimarts 21

09.30-11.30 h **Jordi Buixadera**
Estrès i angoixes. Patrons efectors emocionals per induir emocions. Respiració. Tècniques de respiració. La respiració i la relaxació

12.00-14.00 h **Palmira Rius**
L'art millora la salut? Taller de creativitat i expressió artística

16.00-18.30 h **Mar Serra**
Concepte i conseqüències de l'estrès. Comunicació i sentiments. Creació d'un entorn favorable

Dimecres 22

10.00-11.30 h **Mar Serra**
Tècniques teatrals I: exercicis

12.00-14.00 h Tècniques teatrals II: visualitzacions
Mètode Stanislavski: exercicis

16.00-18.30 h **Palmira Rius**
Art i salut. Experiències i estratègies

19.00-21.00 h **Jordi Buixadera**
Meditació i silenci. Sortida exterior

Dijous 23

09.30-11.30 h **Jordi Buixadera**
Empatia i assertivitat. Experiències vivencials. *Role play*. Relació del propi cos amb els altres

12.00-14.00 h **Cristina Abanades**
L'automassatge com a eina relaxatòria: principis, anatomia bàsica i pràctica

16.00-18.00 h **Cristina Abanades**
Massatge: principis, beneficis i contraindicacions, maniobres bàsiques i pràctica

Divendres 24

09.30-11.30 h **Cristina Abanades**
Introducció a la reflexologia podal: principis, beneficis i contraindicacions, maniobres de relaxació i pràctica

12.00-14.00 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Resum, valoracions i conclusions del curs
Seguiment i posada en comú de treballs

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/

