



## PROGRAMA CURS MENTORIA: Potenciant Persones en moments de canvi

---

### Objectius:

- Adquirir un coneixement introductori sobre psicologia positiva i els recursos que contribueixen al desenvolupament òptim de les persones.
  - Introduir als estudiants en l'autoconeixement i l'autoconsciència.
  - Aplicar els coneixements teòric-pràctics per millora el benestar de les persones i poder realitzar un bon acompanyament.
- 

### Continguts:

- Psicologia Positiva i situacions de canvi.
  - Fortaleses de caràcter i mentoring.
  - La resiliència i el mentoring.
- 

### Metodologia:

- El curs s'organitzarà en 3 càpsules on cada una treballarà un contingut del curs.
  - Les càpsules estaran disponibles per l'alumnat durant la segona setmana d'octubre i disposaran de tres setmanes per poder finalitzar la visualització de les càpsules i la realització de les activitats.
  - Els estudiants podran reproduir les càpsules quan ells vulguin.
  - Es realitzaran practiques individuals. Les activitats tindran una durada d'entre 15 minuts fins a 30 minuts.
- 

**Llengua d'impartició:** Català

**Durada:** 4 hores + 2 hores de treballs personals i tutoritzacions.

**Data:** Del 11 al 29 d'octubre

**Professorat:** Cristina Torrelles

**Modalitat:** Virtual

**Reconeixement de crèdit:** Aquest curs està reconegut al Catàleg de matèria Transversal del Cus 2021-22 (activitat número 50) amb la possibilitat d'obtenir 1,5 crèdits si només es fa el curs o bé 3 crèdits si juntament amb el curs es fa d'estudiant mentor (en aquells Graus on es realitza el Programa de Mentories).