

INFORMACIÓ I MATRÍCULA:

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs

PROCEDIMENTS DE MATRÍCULA

Presencial:

Oficina de la Universitat d'Estiu
C/ Jaume II, 71

Per telèfon: 973 70 33 90

Per correu electrònic: estiu@estiu.udl.cat
Envieu-nos la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Descomptes en l'import de la matrícula:

Estudiants i personal UdL: reducció del 30%, si s'efectua l'ingrés entre el 8 i el 31 de maig de 2017

Estudiants i personal UdL: reducció del 20%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 16 de juny de 2017

Resta d'alumnes: reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre el 8 de maig i el 16 de juny de 2017

Aquests descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

Descompte família nombrosa: estudiants de la UdL que vulguin reconèixer el curs com a matèria transversal



Oficina de la Universitat d'Estiu

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

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

Patrocina:



**UNIVERSITAT
DE LLEIDA**



LA SEU D'URGELL
Del 17 al 21 de juliol de 2017

E S T I U 2 0 1 7



PRODUCTIVITAT, BENESTAR I TALENT PERSONAL

Del 17 al 21 de juliol
La Seu d'Urgell

Un curs perquè puguis desenvolupar eines i habilitats que t'ajudaran a millorar la teva qualitat de vida, tant personalment com professionalment.

Una formació pràctica, útil i divertida, on gaudiràs també d'espais naturals singulars. Formació vivencial amb estil *coach* per descobrir les teves habilitats i elaborar un pla de millora personal.

El curs desenvolupa eines que ajuden a millorar la productivitat, gestionar l'estrès, gestionar les emocions, desenvolupar el talent i millorar les habilitats de comunicació. Tot i que pot semblar molt general, l'assistent obtindrà eines molt fàcilment aplicables des del mateix moment que s'aprenen.

La proposta formativa es divideix en tres àrees complementàries: productivitat (eines i habilitats per millorar la teva eficiència en l'àmbit individual i grupal), benestar (aplicació pràctica del *mindfulness*, o atenció plena, per millorar el benestar personal) i gestió del talent (desenvolupament dels talents i integració a la vida personal i laboral).

Integrar aquestes tres àrees et permet donar un impuls a la teva vida i elaborar el teu propi pla de millora per continuar el camí de creixement personal.

Un curs adreçat a qualsevol persona que vulgui millorar la seva qualitat de vida i continuar creixent personalment i professionalment.

Observacions: Algunes de les activitats programades es realitzaran en espais oberts a la natura. Es requereix roba còmoda, tovallola i roba de bany especialment per al dia de l'excursió.

Llengua d'impartició	Català
Coordinació	Ferran Badia Pascual (Departament de Medi Ambient i Ciències del Sòl de la UdL)
Equip docent	Jorge Mercader Esteve (enginyer i formador <i>coach</i>) i Víctor Balbastre Luna (enginyer i formador <i>coach</i>)
Durada	30 hores lectives
Espai	Centre Cultural Les Monges. La Seu d'Urgell
Preu	94,87 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 108,00 € la resta
Places	20

PROGRAMA

Dilluns 17

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
Presentacions. Objectius. Aliança. Indicadors
- 11.30-13.30 h **Jorge Mercader**
Benestar: teoria i exercici *mindfulness*
Productivitat: autolideratge i proactivitat
- 16.00-18.30 h **Jorge Mercader**
Productivitat: gestió del temps i organització personal

Dimarts 18

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
Benestar: pràctica *mindfulness*
Talent: descobriment del talent. Valors en acció
- 11.30-13.30 h **Víctor Balbastre**
Talent: desenvolupament del talent
- 16.00-18.30 h **Víctor Balbastre**
Talent: reclutament, selecció i retenció del talent

Dimecres 19

- 09.00-11.00 h **Jorge Mercader**
Benestar: pràctica *mindfulness*
Benestar: gestió emocional
- 11.30-13.30 h **Víctor Balbastre**
Productivitat: eines de *coaching* per al teu dia a dia
- 16.00-18.30 h **Víctor Balbastre**
Productivitat: habilitats de comunicació

Dijous 20

- 09.00-13.30 h **Jorge Mercader**
Productivitat & Benestar & Talent
Sortida entorn natural. Cooperació, resiliència i millora continua. Pràctica *mindfulness*
- 16.00-18.30 h **Jorge Mercader**
Productivitat: eines informàtiques

Divendres 21

- 08.00-14.00 h **Jorge Mercader**
Planificació estratègica. Presentació pla d'acció personal. Tancament del curs

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/

INFORMACIÓ

Activitats paral·leles al curs:

Dijous, 20 de juliol

22.00 h. Concert *Cel i terra en el bisbat d'Oriola*, de Lucentum XVI al Castell de Castellciutat (FeMAP)

Entrada gratuïta per als matriculats a aquest curs que hi vulguin assistir.