



## PROGRAMA

### Dilluns 4

#### Carles Alsinet

**09.00-11.00 h** Psicologia positiva. Introducció: què ens pot ensenyar?

**11.30-13.30 h** Psicologia positiva. Models d'acompanyament a les persones.

### Dimarts 5

#### Ana Blasco

**09.00-11.00 h** Benestar i intervencions psicològiques.

**11.30-13.30 h** Les fortaleces: promoure el benestar personal.

### Dimecres 6

#### 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 7

#### Mònica Fatsini

**09.00-11.00 h** Gràtitud: saber gestionar-la.

**11.30-13.30 h** Esperança en moments d'incertesa.

### Divendres 8

#### 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](mailto: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 sobre la Universitat d'Estiu:



#### Universitat d'Estiu

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

973 70 33 90  
[estiu@udl.cat](mailto:estiu@udl.cat)  
<http://estiu.udl.cat>



Universitat de Lleida  
Càtedra d'Innovació Social