

# BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

## DADES PERSONALS

DNI o passaport \_\_\_\_\_ Data naixement \_\_\_\_\_

Sexe  H  D Nom \_\_\_\_\_

Primer cognom \_\_\_\_\_ Segon Cognom \_\_\_\_\_

Adreça \_\_\_\_\_

Població \_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_

Comarca/provincia \_\_\_\_\_ 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 el llibret informatiu 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, les dades de caràcter personal facilitades s'incorporen 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 al responsable del fitxer, Plaça Víctor Siurana, 1 de Lleida, C.P. 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
Reducció del 15%, si s'efectua l'ingrés fins el dia 31 de maig de 2011*	A x 0,85		B
Reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 17 de juny de 2011*	A x 0,90		C

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar aquesta inscripció a l'Oficina de la Universitat d'Estiu (C/ Jaume II, 71, 25001 Lleida. Tel. 973 703 390 a/e: estiu@estiu.udl.cat) i us lliuraran el full de pagament que heu de portar a ingressar a la Caixa, Caixa de Catalunya o Banc Santander.

\*Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals ni al seminari Música Instrumental a la Península Ibèrica 1750-1800

Patrocina:



UNIVERSITAT DE LLEIDA  
ESTIU 2011  
La Seu d'Urgell, del 12 al 22 de juliol de 2011



# COM SER AUTOSUFICIENT PER VÈNCER L'ESTRÈS I LES ANGOIXES

Del 18 al 22 de juliol  
La Seu d'Urgell

INFORMACIÓ  
Matèria Transversal UdL  
<http://estiu.udl.cat>

Quants cops un conjunt de situacions estressants ens generen alts nivells de patiment? L'estrès se'ns manifesta en l'àmbit físic (contractures, mal de cap, etc.) i en l'àmbit psíquic, de manera entrellaçada. L'estrès és manejable i controlable, i l'objectiu del curs, que abordarem des d'una perspectiva eminentment pràctica, consisteix a demostrar-ho. Des del vessant psicològic, aprendrem a saber què esperem individualment de la vida; a detectar els factors que ens generen desconfort, els estressors; i a concentrar-nos i a desfer-nos d'angoixes i patiments. Des del vessant fisiològic de l'estrès, aprendrem exercicis de relaxació, respiració, automassatge i massatge i a adequar-los a cada situació.

El resultat pretès és que, en finalitzar el curs, sapiguem determinar quins són els nostres estressors i tinguem les eines adients per combatre'ls. El curs s'adreça principalment a professionals que interaccionen en el seu treball diari amb altres persones. Les classes es realitzaran al gimnàs i caldrà que els alumnes portin roba còmoda, mitjons per anar descalços i una tovallola o un pareo.

**Coordinació** Jordi Buixadera Miró (Departament d'AEGERN de la UdL) i Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)  
**Equip docent** Jordi Buixadera Miró (UdL), Carme Campoy Guerrero (Hospital de Santa Maria), Laura Pauls Pérez (Departament de Justícia de la Generalitat) i Palmira Rius Tormo (UdL)

**Hores lectives** 30  
**Espai** INS Joan Brudieu de la Seu d'Urgell  
**Preu** 60 €  
**Places** 20

MATÈRIA TRANSVERSAL  
ECTS UdL 3  
Preu: 66,12 €

## PROGRAMA

### Dilluns 18

**Jordi Buixadera i Palmira Rius**  
10.30-11.30 h Presentació i objectius del curs. Definició d'estrès i angoixes  
**Jordi Buixadera**  
12.00-14.00 h Felicitat i benestar  
**Palmira Rius**  
16.00-18.30 h Educació postural i alliberament articular

### Dimarts 19

**Jordi Buixadera**  
09.30-11.30 h Biopsicologia  
**Jordi Buixadera i Palmira Rius**  
12.00-14.00 h Respiració i relaxació  
**Laura Pauls**  
16.00-18.30 h Temors, patiment, autoinducció d'emocions

### Dimecres 20

**Palmira Rius**  
10.00-11.30 h Art i salut  
**Palmira Rius**  
12.00-14.00 h Taller de creativitat i expressió artística  
**Laura Pauls**  
16.00-18.00 h Escolta activa  
**Jordi Buixadera**  
19.00-21.00 h Meditació i silenci. Sortida exterior: Parc del Segre

### Dijous 21

**Jordi Buixadera**  
09.30-11.30 h Empatia i assertivitat  
**Jordi Buixadera i Palmira Rius**  
12.00-14.00 h Experiències vivencials. *Rol Play*  
**Carme Campoy**  
16.00-18.30 h Bases de l'automassatge i massatge terapèutic

### Divendres 22

**Carme Campoy**  
09.30-11.30 h Defenses contra l'estrès. Massatge relaxant  
**Jordi Buixadera i Palmira Rius**  
12.00-14.00 h Resum, valoracions i conclusions del curs

## ALLOTJAMENT

● Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en el Centre (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):



Nombre total de nits		D
Import de l'allotjament	28,00 € *D	E
Import total a ingressar (matrícula + allotjament)	A/B/C + E	

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar aquesta inscripció a l'Oficina de la Universitat d'Estiu (C/ Jaume II, 71. 25001 Lleida. Tel. 973 703390 a/e: [estiu@estiu.udl.cat](mailto:estiu@estiu.udl.cat)) i us lliuraran el full de pagament que heu de portar a ingressar a la Caixa, Caixa de Catalunya o Banc Santander.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu (sopar fred gratuït)

La Seu d'Urgell  
● Dimecres 13   ● Dimarts 19

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte

Dia

Hora

Tinc vehicle: Sí  No

● Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconvenient que pugui sorgir

