

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



MINDFULNESS PER A PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ I DE LA SALUT

Del 17 al 21 de juliol
La Seu d'Urgell

El *mindfulness*, o pràctica de l'atenció plena, és la capacitat de viure plenament l'aquí i l'ara, sense judici i amb l'acceptació que implica una actitud de compassió. Com diu el mestre Thich Nath Hanh, és la capacitat de mantenir viva la consciència en la realitat del present. Ens permet explorar i establir una connexió més plena amb nosaltres mateixos i amb els altres. Diversos estudis han mostrat que la pràctica del *mindfulness* per part dels professionals de l'educació i de la salut millora la seva capacitat d'autocura i la prevenció del *burn-out*, amb el benefici addicional per a la comunicació interpersonal i el benestar psicològic.

Els objectius del curs són: comprendre la teoria i part de la investigació que hi ha darrere del *mindfulness* i la compassió i facilitar eines i recursos per entrenar i millorar la consciència d'un mateix (cognitiva, emocional, corporal), la presència en la relació d'ajuda, la gestió de l'estrès, la regulació emocional i la comunicació conscient.

És un curs bàsicament experiencial. Es realitzaran pràctiques guiades molt diverses, i meditacions guiades, pràctiques informals, pràctiques de consciència del cos amb moviment, amb música i dinàmiques per compartir. Es donaran pautes per integrar els aprenentatges en la vida quotidiana.

Curs destinat a estudiants i professionals dels àmbits de la salut, l'educació i el treball social i, de manera general, a tothom que estigui interessat a iniciar un procés d'autoconeixement personal.

Observacions: Cal portar roba còmoda, malfega i, si en teniu, coixí de meditació i manta fina. També es pot portar mòbil o gravadora per enregistrar les pràctiques.

Llengua d'impartició	Català
Coordinació	Silvia Reyes Campos (Departament de Medicina de la UdL) i Mercè Valls Rovira (pedagoga)
Equip docent	Lídia Nosàs Bargalló (psicòloga) i Mercè Valls Rovira (pedagoga)
Durada	20 hores lectives
Espai	Centre Cultural Les Monges. La Seu d'Urgell
Preu	63,25 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 72,00 € la resta
Places	30

PROGRAMA

Dilluns 17

09.00-13.30 h **Mercè Valls i Lídia Nosàs**
Què és el *mindfulness*?
Definició
Origen i aplicacions del *mindfulness*
Actituds fonamentals
Mode ésser *versus* mode fer
Pràctiques de respiració i de consciència del cos

Dimarts 18

09.00-13.30 h **Mercè Valls i Lídia Nosàs**
Observant el fluir de l'experiència
Objectes d'atenció: les sensacions del cos, les emocions i els pensaments
Fonaments de la pràctica: acceptació sense judici, compassió i intenció
Pràctiques d'observació de les emocions i els pensament

Dimecres 19

09.00-13.30 h **Mercè Valls i Lídia Nosàs**
Relacions *mindfulness*
Comunicació conscient: autocompassió, humanitat compartida i gratitud
Mindfulness intrapersonal/interpersonal
Pràctiques de comunicació conscient i de compassió

Dijous 20

09.00-13.30 h **Mercè Valls i Lídia Nosàs**
Integrant *mindfulness* al lloc de treball
L'estrès laboral i la síndrome del *burn-out*
Propòsits i valors:
- Conscient de les pròpies necessitats i l'autocura
- Respondre *versus* reaccionar
- Flexibilitat i autoqüestionament
- Obstacles: la veu autocrítica i el judici
Pràctiques: pautes per integrar *mindfulness* a l'entorn laboral

Divendres 21

09.00-13.30 h **Mercè Valls i Lídia Nosàs**
Aprofundiment i manteniment de la pràctica
Etapas de progressió de la pràctica: esforç, decepció i rendició
Practicant *mindfulness* per nodrir-me i cuidar-me
Què em funciona?
Manteniment de la pràctica: opcions de continuïtat per aprofundir i pla de treball personalitzat
Ronda de tancament i agraïment

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.

