

UNIVERSITAT de LLEIDA

# ESTIU 2024

Del 25 de juny al 19 de juliol



Autoria del cartell: César Núñez Álvarez

LLEIDA  
De l'1 al 5 de juliol de 2024

## INTERVENCIIONS EN PSICOLOGIA POSITIVA: COM MILLORAR EL BENESTAR PERSONAL

La situació actual comporta moments d'incertesa i desconcert que provoquen malestar i confusió personal. Les intervencions basades en la psicologia positiva se centren en donar suport i treballar el potencial i les qualitats positives de les persones per assolir objectius beneficiosos que incrementen el seu benestar.

Davant de situacions que ens creen malestar, incertesa i neguit, promoure estratègies basades en les fortalezes i les capacitats de les persones ens han de permetre atendre i entendre millor el que ens està passant i com podem fer-hi front.

A partir d'aquest curs, es pretén prendre consciència i aprendre estratègies per poder millorar el nostre dia a dia. Es presentaran accions i tècniques que ens permetin la vivència, pràctica, reflexió i transferència de coneixements per poder augmentar les capacitats personals, socials i organitzacionals, i generar accions de millora de les fortalezes de les persones i de les seves relacions personals.

Curs adreçat a l'estudiantat i professionals de l'àmbit de l'acció social, de les organitzacions, de l'atenció a les persones, de l'àmbit educatiu i a tothom que hi estigui interessat.

16L4

**2 ECTS**

reconeguts per la  
UdL:  
20 hores  
presencials + 30  
hores de treball  
autònom de  
l'alumnat

**Llengua d'impartició**  
Català i castellà

**Coordinació**  
Carles Alsinet Mora (Departament de Psicologia, Sociologia i Treball Social de la UdL)

**Equip docent**  
Carles Alsinet Mora (UdL), Rosa María Baños Rivera (Universitat de València) i Ana Blasco Belled (UdL)

**Durada**  
a) 20 hores  
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

**Espai**  
Universitat de Lleida. Campus de Capponet

**Preu**  
36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL /  
90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



## Programa

### Dilluns 1

Rosa María Baños

09.00-11.00 h

Psicologia positiva. Introducció: què ens pot ensenyar?

11.30-13.30 h

Bases de la psicologia positiva.

### Dimarts 2

Ana Blasco

09.00-11.00 h

Benestar i intervencions psicològiques.

11.30-13.30 h

Les fortaleses: promoure el benestar personal.

### Dimecres 3

Ana Blasco

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 4

Ana Blasco

09.00-11.00 h

Gratitud: saber gestionar-la.

11.30-13.30 h

Esperança en moments d'incertesa.

### Divendres 5

Carles Alsinet i Ana Blasco

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.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la [Universitat d'Estiu](http://Universitat d'Estiu).

## PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat  
d'Estiu

Campus de Cappont.  
Edifici Polivalent 2  
C/ Pere de Cabrera, 5  
25001 Lleida

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

