

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

LLEIDA

Del 29 de juny al 3 de juliol de 2026

AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA EN LA CONSTRUCCIÓ I PROJECCIÓ DEL PERFIL PROFESSIONAL

Curs adreçat a totes aquelles persones, siguin estudiants o professionals, interessades a redefinir, reforçar o reposicionar el seu perfil professional; afrontar processos de canvi o transició laboral; millorar la seva projecció, seguretat i comunicació professionals, i desenvolupar competències personals aplicades a l'àmbit laboral. No es requereixen cap mena de coneixements previs específics per poder seguir el curs.

Els principals objectius de la formació són: afavorir l'autoconeixement com a base per a la definició i la projecció del perfil professional; analitzar la relació entre autoconcepte, autoestima i seguretat professional en contextos laborals; desenvolupar un perfil professional coherent amb la identitat, els valors i els objectius de cada participant; potenciar la comunicació de la identitat professional mitjançant el discurs, la presència i la imatge personal, i facilitar eines pràctiques per millorar la projecció professional en processos de canvi, transició o reposicionament laboral.

Un cop hagin realitzat el curs, les persones inscrites hauran augmentat la capacitat per a l'autoreflexió aplicada a l'àmbit professional i per elaborar un pla de millora personal i professional transferible a diferents situacions laborals; hauran desenvolupat una autoestima funcional orientada a la presa de decisions professionals; tindran més facilitat per definir i comunicar el propi perfil professional en diferents contextos laborals, i sabran usar estratègicament la imatge personal com a eina de comunicació professional.

L'enfocament del curs, basat en una metodologia activa, participativa i experiencial, s'orienta a l'aplicació professional i a la transferència dels aprenentatges a situacions laborals reals.

602L

3 ECTS reconeguts per la UdL:
30 hores presencials + 45 hores de treball autònom de l'alumnat

Llengües d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Sílvia Ibáñez Jornet (Departament d'Economia i Empresa de la UdL)

Equip docent
Sara Buira Arcau (estilista), Sílvia Ibáñez Jornet (UdL), Toni Prim Ortiz (fotògraf), Anna Soldevila Benet (UdL) i Laura Valls Soldevila (comunicadora)

Durada
a) 30 hores
b) 75 hores (30 de presencials + 45 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 3 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus de Cappont

Preu
53,07 € estudiants, PAS i PDI de la UdL / 135,00 € la resta

Programa

Dilluns 29

09.00-11.00 h

Anna Soldevila

- Autoconcepte en l'àmbit professional:
- Autoconcepte i identitat professional.
 - Factors personals i contextuals que influeixen en el posicionament professional.
 - Autopercepció i coherència professional.

11.30-13.30 h

Anna Soldevila

- Autoestima i seguretat professional:
- Autoestima i confiança en contextos laborals.
 - Creences, límits i potencialitats en el desenvolupament professional.
 - Autoestima i presa de decisions professionals.

16.00-20.30 h

Sílvia Ibáñez

- Els objectius professionals: activitats d'alt rendiment i activitats d'alta satisfacció.
- Possibles obstacles, possibles solucions.
 - Pla d'accions i mètodes de seguiment.
 - Afirmacions i visualitzacions.

Dimarts 30

09.00-11.00 h

Sara Buira

- Imatge i comunicació professional:
- La imatge personal com a eina de comunicació en contextos professionals.

11.30-13.30 h

Sara Buira

- Criteris bàsics de vestimenta professional segons contextos: entrevistes, esdeveniments, *networking*, etc.

Dimecres 1

09.00-11.00 h

Toni Prim

- Introducció a la fotografia professional aplicada al perfil laboral: LinkedIn, *curriculum vitae* i entorns digitals (I).

11.30-13.30 h

Toni Prim

- Introducció a la fotografia professional aplicada al perfil laboral: LinkedIn, *curriculum vitae* i entorns digitals (II).

16.00-20.30 h

Sílvia Ibáñez

- Les competències professionals i les evidències:
- Identificar les competències professionals transversals.
 - Acompanyament en la coherència global del perfil professional.

Dijous 2

09.00-11.00 h

Laura Valls

- Construcció del perfil professional:
- Narratives pròpies per a l'entorn professional.

11.30-13.30 h

Laura Valls

- Reorientació, reinvençió i reposicionament professionals.
- Construcció de la marca personal des de la identitat (enfocaments narratiu i discursiu).

Divendres 3

09.00-11.00 h

Anna Soldevila i Sílvia Ibáñez

- Integració dels continguts.

11.30-13.30 h

Anna Soldevila i Sílvia Ibáñez

- Connexió entre identitat, comunicació, imatge i posicionament professional.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a 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://www.udl.cat).

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
<http://estiu.udl.cat>



Del 29 de juny al 24 de juliol