

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>

CURS EN LÍNIA

Del 29 de juny al 2 de juliol de 2026

L'ART DE LA PRODUCTIVITAT SENSE ESTRÈS

Vols millorar la teua productivitat i reduir l'estrès en quatre dies? Sí, és possible. L'estrès el pateixen actualment un 60 % dels treballadors i arriba a generar un 30 % de les baixes laborals. En l'àmbit acadèmic, l'estrès també hi està molt present, amb efecte directe sobre la salut dels estudiants (ansietat, cafeïna o fàrmacs, alteracions del son i de l'alimentació). Com deia Albert Einstein, "la bogeria és repetir els mateixos errors esperant cada cop resultats diferents".

Vols obtenir resultats diferents? Estàs disposat/ada a canviar la teua forma de pensar i d'actuar? Si la resposta és afirmativa, llavors aquest curs és per a tu. Millorar la teua productivitat i aprendre a gestionar l'estrès són dos aspectes fonamentals per avançar en el teu camí cap a l'èxit.

Aquest curs combina aprenentatge pràctic amb coneixements teòrics, i requereix una participació activa dels alumnes. També inclou un "mapa de ruta" per elaborar el teu propi pla de millora personal.

El curs et donarà una nova perspectiva de com ser més productiu/va. Inclou eines tradicionals (i que funcionen!) a més d'altres eines i models més actuals que aprofiten també els recursos tecnològics. Alguns dels temes que inclou el curs són la gestió del temps, la planificació, els hàbits, els cicles vitals, la millora contínua, el flux de treball, els objectius, els models organitzatius, els valors productius, les urgències, etc. Per elaborar aquest programa formatiu, alguns dels referents en l'àmbit de la productivitat han estat Stephen R. Covey, David Allen, Takashi Harada, Norman Bodek i Robin Sharma, entre d'altres. Joe Dispenza, Jon Kabat Zinn i Dan Brulehan estat referents en *mindfulness* i *breathwork*, eines bàsiques per gestionar l'estrès i millorar la concentració.

Tant si et consideres un/a principiant com si ja tens coneixements ben consolidats, aquest curs t'aportarà nous coneixements i descobriments per millorar la teua productivitat sense estrès.

Modalitat

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida. Està dissenyat per seguir-lo de manera sincrònica, ja que és molt pràctic i participatiu. Tot i això, en cas que l'alumne no hi pugui participar en directe, les sessions del matí quedaran enregistrades per a la seva revisió posterior.

Metodologia

Formació pràctica i interactiva per facilitar l'aprenentatge. Les sessions tindran una durada de dos hores i mitja, amb un breu descans. Abans de cada sessió hi haurà disponible, a l'espai Recursos del campus virtual, exercicis i documentació de suport a la teoria. Les sessions dels matins quedaran enregistrades i podran ser visualitzades durant tots els dies del curs. Tot i això, es recomana participar en els horaris indicats en el programa per facilitar la interacció i poder respondre dubtes, realitzar exercicis i dinàmiques conjuntes.

2 ECTS reconeguts per la UdL:
20 hores guiades pel professor +
30 hores de treball autònom de l'alumnat

Llengua d'impartició
Català

Professor

Jorge Mercader Esteve (enginyer coach, consultor i formador)

Durada

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

Preu

35,38 € estudiantat, PTGAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Programa

Dilluns 29

Jorge Mercader

8.30-11.00 h

Introducció. Ciència, psicologia, benestar i èxit.
La productivitat al món actual i l'entorn VUCA.

12.00-14.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dimarts 30

Jorge Mercader

8.30-11.00 h

Estrès, no, gràcies. *Mindfulness i breathwork*.
Eines i models. GTD, Harada, Lean i altres.

12.00-14.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dimecres 1

Jorge Mercader

8.30-11.00 h

Un pas per endavant. *Mastermind, coaching i mentoring*.
Eines i models. Metodologies àgils i transformació digital.

12.00-14.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

Dijous 2

Jorge Mercader

8.30-11.00 h

Els valors de la productivitat personal.
Creativitat i pla de millora personal (PMP).

12.00-14.30 h

Taller pràctic, exercicis i plantejament de dubtes.

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://estiu.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