

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 4 i el 31 de maig de 2016

Estudiants i personal UdL: reducció del 20%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 17 de juny de 2016

Resta d'alumnes: reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre el 4 de maig i el 17 de juny de 2016

Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals



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:



Xarxa Vives
d'universitats



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu

INTRODUCCIÓ A LA PSICOLOGIA POSITIVA

Del 4 al 8 de juliol
Lleida

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

La Psicologia Positiva se centra a donar suport i treballar el potencial i les qualitats positives de les persones, assolint objectius beneficiosos que augmenten el seu estat de benestar. Aquest enfocament ajuda a millorar la nostra qualitat de vida i a incrementar el nostre grau de felicitat. Les persones que experimenten de forma constant emocions positives generalment es mostren més satisfetes, tendeixen a ser exitoses en diverses àrees de la vida -com el treball, la salut, les relacions, el suport social o els ingressos econòmics- i aprofiten el temps, en aquest estat d'emocions positives, per poder buscar nous objectius. Cada vegada més, la felicitat es considera una mesura adequada pel progrés social i, per tant, objecte de les polítiques públiques que podrien permetre a les persones viure una vida millor. La felicitat és una demanda actual que té cada cop més importància, especialment en contextos pel desenvolupament d'organitzacions saludables. Els objectius del curs són: realitzar una aproximació a les teories i al marc conceptual de la psicologia positiva i conèixer-ne els components bàsics.

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

Llengua d'impartició Català

Coordinació Carles Alsinet Mora (Departament de Pedagogia i Psicologia de la UdL)

Equip docent Carles Alsinet Mora (UdL), Ana Blasco Belled (UdL), Anna Morrerres López (Amesbé) i Cristina Torrelles Nadal (UdL)

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

Espai Universitat de Lleida. Campus de Cappont

Preu 79,06 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Places 30

PROGRAMA

Dilluns 4

Carles Alsinet

09.00-11.00 h Introducció a la Psicologia Positiva I

11.30-13.30 h Introducció a la Psicologia Positiva II

Dimarts 5

Ana Blasco

09.00-11.00 h Fortaleses psicològiques I

11.30-13.30 h Fortaleses psicològiques II

Dimecres 6

Anna Morrerres

09.00-11.00 h El poder de les emocions positives. Emocions positives i afecte positiu

11.30-13.30 h Optimisme i sentit de l'humor

Dijous 7

Cristina Torrelles

09.00-11.00 h Benestar psicològic i salut

11.30-13.30 h Què és la felicitat?

Divendres 8

Carles Alsinet i Cristina Torrelles

09.00-11.00 h *Engagement, flow i savoring*

11.30-13.30 h Àrees d'intervenció

ALLOTJAMENT

L'Oficina de la Universitat d'Estiu de la Universitat de Lleida pot facilitar informació sobre allotjament per als participants del curs

Oficina de la Universitat d'Estiu

Campus de Cappont
Edifici Polivalent
Planta baixa
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida
Tel. 973 703 390
estiu@estiu.udl.cat

