

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

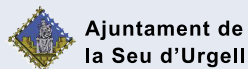
Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals



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

EINES PEL BENESTAR I LA FELICITAT

Del 18 al 22 de juliol
La Seu d'Urgell

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

Els ritmes de vida actuals poden provocar una tensió i un estrès emocional que minven la nostra felicitat i el nostre benestar, i que cal saber abordar. Per millorar els nostres nivells de felicitat i benestar, cal identificar, conèixer i controlar aquestes tensions que apareixen tant en el camp personal, com en el familiar o en el professional.

El curs pretén ensenyar tècniques que ens potenciïn el nostre nivell de felicitat i benestar, com ara: la respiració i la relaxació, la gestió positiva del pensament, la gestió de les tensions, la visualització i les induccions d'emocions, la meditació i el silenci, la utilització terapèutica de l'art i, en definitiva, totes aquelles estratègies que fan que ens sentim millor amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

Aquestes tècniques seran idònies per aquietar les nostres emocions i poder-les conduir amb més tranquil·litat i per asserenar el nostre estat mental, la qual cosa ens donarà més comprensió i seny.

Cal la participació vivencial gràcies a la qual puguem ser capaços d'acceptar els nostres límits. També s'incidirà en l'aspecte transformador i guaridor de la creativitat i l'art com a recurs personal. Considerar que podem millorar el nostre benestar ens pot donar una visió més activa en l'eterna recerca de la felicitat.

Observacions: Caldrà que els alumnes portin roba còmoda, mitjons per anar descalços, una tovallola o un pareo i roba de bany.

Llengua d'impartició	Català
Coordinació	Jordi Buixadera Miró (Departament d'Administració d'Empreses i Gestió Econòmica dels Recursos Naturals de la UdL) i Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)
Equip docent	Cristina Abanades Donoso (fisioterapeuta), Jordi Buixadera Miró (UdL), Glòria Farré Vidal (professora), Mar Serra Martínez (psicòloga i actriu) i Palmira Rius Tormo (UdL)
Durada	a) 30 hores lectives b) 75 hores (30 presencials + 45 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 3 ECTS per la UdL
Espai Preu	Centre Cultural Les Monges. La Seu d'Urgell 118,59 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 135,00 € la resta
Places	20

PROGRAMA

Dilluns 18

- 09.00-11.00 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Presentacions. Objectius del curs
- 11.30-13.30 h **Palmira Rius**
Educació de la postura. Detecció de signes estressors i vivència del propi cos. Salut i emocions. Exercicis d'alliberament articular
- Jordi Buixadera**
16.00-18.00 h Felicitat i benestar. Indicadors del nivell de felicitat. Afectació dels estressors en el nostre nivell de felicitat. Aprendre a millorar els nostres índexs de felicitat

Dimarts 19

- 09.00-11.00 h **Jordi Buixadera**
Tècniques de consciència plena. La respiració i la relaxació
- Patrons d'efectors emocionals per induir emocions
- 11.30-13.30 h **Palmira Rius**
L'art millora la salut?
Taller de creativitat i expressió artística I
- Mar Serra**
16.00-18.00 h Concepte i conseqüències de l'estrès i del benestar. Comunicació i sentiments

Dimecres 20

- 09.00-11.00 h **Mar Serra**
Tècniques teatrals I: exercicis
- 11.30-13.30 h Tècniques teatrals II: visualitzacions
Mètode Stanislavski: exercicis
- Palmira Rius**
16.00-18.00 h Art i salut. Experiències i estratègies
Taller de creativitat i expressió artística II
- Jordi Buixadera**
19.00-21.00 h Meditació i silenci. Sortida exterior

Dijous 21

- 09.00-11.00 h **Glòria Farré**
Com fomentar l'empatia. Experiències aplicades a l'educació I
- 11.30-13.30 h Establir relacions positives: assertivitat i tècniques per millorar-la
Experiències aplicades a l'educació II
- Cristina Abanades**
16.00-18.30 h Taller d'iniciació a la reflexologia podal
Maniobres de relaxació

Divendres 22

- 08.30-10.30 h **Cristina Abanades**
Taller de massatges
Massatge amb pilota
- 11.00-12.30 h Massatge relaxant
Jordi Buixadera i Palmira Rius
- 12.30-13.30 h Resum, valoracions i conclusions del curs. Seguiment i posada en comú de treballs

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:

De l'1 al 31 de juliol

Exposició fotogràfica al Centre Cultural Les Monges.
La Venècia de Canaletto avui. Una mirada fotogràfica a càrrec d'Araceli Merino

Dijous 21 de juliol

22.00 h. Concert *Gli Incogniti*, interpretat per Amandine Beyer (violí i direcció) al Castell de Castellciutat (FeMAP)
Entrada gratuïta pels matriculats a aquest curs que hi vulguin assistir.