Expert universitari en Mindfulness i la seva aplicació en la relació d'ajuda

CURS
2014-2015
PREINSCRIPCIÓ
30/10/14 fins al 12/02/15
MATRÍCULA
30/10/14 fins al 12/02/15
IMPORT MATRÍCULA
1370 €

Es podrà realitzar el pagament fraccionat: 60% a la realització de la matrícula i el 40% restant tres mesos després del començament del curs. El preu de la matrícula inclou tots els àpats dels dos seminaris intensius de teoria i pràctica de cap de setmana.
EXPEDICIÓ DE TÍTOLS ACADÈMICS
S?aplicarà la taxa vigent en el moment de l?expedició del títol
LÍMIT D'ALUMNES
30

TIPUS
Expert universitari
CATEGORIA/ES
Educació, Humanitats, Prevenció, Salut
CRÈDITS
24 ECTS
MODALITAT FORMATIVA
Presencial

COORDINACIÓ
María Nabal Vicuña

616997463
mnabalv@gmail.com
ORGANITZACIÓ
Centre de Formació Contínua UdL
C/Jaume II, 71
Campus de Cappont
25001 - Lleida

Tlf: 973703383
Fax: 973703377
formaciocontinua@udl.cat

PRESENTACIÓ

L'expert pretén ser un espai d?innovació docent, oferint una educació més enllà dels objectius instrumentals i plantejant un caràcter multidisciplinari. Permetrà copsar una preparació als professionals i estudiants sobre Mindfulness per tal d?obtenir, per una banda, millors nivells de benestar personal i laboral i, per altra, iniciar projectes laborals on aplicar els coneixements teòric - tècnics i experiencials obtinguts.

Específicament amb el Mindfulness podem aconseguir:
- Desenvolupar la consciència i l?atenció plena en les diverses situacions de la vida com a base del benestar personal.
- Acceptar la realitat en les diverses situacions que vivim tal com són, sense caure en el rebuig o en l?aferrament, extrems que generen ansietat i patiment.
- Aprendre a viure d?una manera menys condicionada pels patrons repetitius emocionals, cognitius i de comportament.
- Desenvolupar l?autoregulació emocional.
- Manifestar la nostra capacitat de resiliència i de creixement personal davant les situacions de dificultat de la vida.
- Facilitar l?aprenentatge conscient i significatiu, tan important en els processos educatius.
- Incorporar en la relació d?ajuda i en els diversos contextos professionals mètodes pràctics i eficaços en la millora del benestar i la salut personal i social.

L?Expert planteja un doble eix d?actuació:
Per una banda, la presentació teòrica sobre mindfulness i sobre les pràctiques que faciliten mindfulness i dels seus contextos específics d?aplicació: vida quotidiana, relació terapèutica, relació educador - educand, treball social, salut, etc.
Per una altra, facilitarem l?experimentació de les principals tècniques que faciliten mindfulness aplicades a diversos aspectes de la vida quotidiana.
Per tal que l?alumne pugui beneficiar-se realment de la pràctica, s?inclouran exercicis per tal d?incorporar l?atenció plena a la vida quotidiana i a l?àmbit professional. Aquest exercicis seran supervisats per les docents del curs.

El curs s?adreça especialment a professionals i estudiants de Psicologia, Psicopedagogia,Treball Social, Educació Social, Magisteri, Medicina, Infermeria, etc. En general, a totes les professions on la relació d'ajuda està present com element central.

PROGRAMA

MINDFULNESS I LA SEVA APLICACIÓ EN LA RELACIÓ D?AJUDA

- MÒDUL 1 INTRODUCCIÓ I VISIO GENERAL EN MINDFULNESS
- MÒDUL 2 MINDFULNESS I NEUROCIENCIES
- MÒDUL 3 MINDFULNESS I LA RELACIÓ D?AJUDA
- MÒDUL 4 PRINCIPALS TÈCNIQUES QUE FACILITEN MINDFULNESS
- MÒDUL 5 MINDFULNESS ÈTICA I TREBALL SOCIAL
- MÒDUL 6 MINDFULNESS EDUCACIÓ EMOCIONAL
- MÒDUL 7 MINDFULNESS I EL CONTEXT EDUCATIU
- MÒDUL 8 MINDFULNESS I EL CONTEXT DE LA FAMILIA
- MÒDUL 9 MINDFULNESS I CREATIVITAT (CAIXA D?EINES)
- MÒDUL 10 MINDFULNESS I AUTOCURA
- MÒDUL 11 MINDFULNESS I LA PSICOLOGIA POSITIVA
- MÒDUL 12 MINDFULNESS I LA PRÀCTICA CLÍNICA
- MÒDUL 13 MINDFULNESS I SALUT
- MÒDUL 14 MINDFULNESS EN LA VIDA QUOTIDINA
- MÒDUL 15 I 16: SEMINARIS INTENSIUS DE TEORIA I PRÀCTICA
- **Dies i hores en què s'imparteix**
  Divendres a la tarda i dissabte al matí. Horaris: Tarda: de 16h a 20 h Matí: de 9h a 14 h 2015: Gener: 30-31 Febrer: 13-14 I 27-28 Març: 13-14 Abril: 24-25 Maig: 8-9 Juny: 5-6, 19-20 Setembre: 25-26 Octobre: 9-10 Novembre: 6-7, 20-21 Desembre: 11-12, 18-19 Seminaris Intensius de teoria i pràctica: 30-31 de maig i 24-25 d'octubre

Treball Final

- Projecte especific d'aplicació del mindfulness a l'àmbit laboral
- Proposta específica que desenvolupi diferents aplicacions de mindfulness a la vida quotidiana
- Un treball d?investigació al voltant del mindfulness i algun dels àmbits traballats a l'expert
- **Dies i hores en què s'imparteix**
  2016: 29 de gener i 5 de febrer de 16 a 20h. presentació treball final d'Expert

PROFESSORAT

Aguilera, Pilar

Alonso, Marta

Alsinet, Carles

Arrabe, Ana

Assens, Lourdes

Aznar, Maria Luisa

Baiget, Jordi

Conejos, Luisa

De Lorenzo, David

Diex, Gustavo

Fombuena, Josefina

Soldevila, Anna

ALTRES INFORMACIONS

REQUISITS D'ADMISSIÓ

No s'exigeix titulació específica, però el curs s?adreça, especialment, a totes les persones titulades que han cursat els graus de Psicologia, Psicopedagogia, Treball Social, Educació Social, Magisteri, Medicina, Infermeria, etc. També s?adreça a tots els professionals d?aquests àmbits.

PROCEDIMENT DE SELECCIÓ

En el cas que la demanda superi el número màxim de places, l?admissió d?estudiants es seguirà per ordre rigorós en la data de pre-inscripció

PERÍODE EN QUÈ S'IMPARTEIX

Data inici 30/01/15 - **Data finalització 05/02/16**

LLOC ON S'IMPARTEIX

UDL Lleida

Dies i hores en què s'imparteix

Divendres a la tarda i dissabte al matí.
Horaris:
Tarda: de 16h a 20 h
Matí: de 9h a 14 h

2015:
Gener: 30-31

Febrer: 13-14 i 27-28
Març: 13-14
Abril: 24-25
Maig: 8-9
Juny: 5-6, 19-20
Setembre: 25-26
Octobre: 9-10
Novembre: 6-7, 20-21
Desembre: 11-12, 18-19

Dos seminaris Intensius de teoria i pràctica: 30-31 de maig i 24-25 d'octubre

2016: 29 de gener i 5 de febrer de 16 a 20h. presentació treball final d'Expert

INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA

anxiety-and-stress-and-meditation-on-cap_burns_2011.pdf
Dialnet-MindfulnessYPsicologia-3642934.pdf
imatges
ProgramaCursoExperto2.pdf