

Postgrau en Mindfulness i relació d'ajuda. 2a edició

CURS

2017-2018

PREINSCRIPCIÓ

25/04/17 fins al 23/10/17

MATRÍCULA

25/04/17 fins al 23/10/17

IMPORT MATRÍCULA

1680 €

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 totes les despeses dels tres 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

35

TIPUS

Postgrau

CATEGORIA/ES

Educació, Esport, Humanitats, Prevenció, Salut

CRÈDITS

30 ECTS

MODALITAT FORMATIVA

Presencial

COORDINACIÓ

Luisa Conejos Ara

626099332

mindfulnessyrelaciondeayuda@gmail.com

ORGANITZACIÓ

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

PRESENTACIÓ

Aquest postgrau pretén ser un espai d'innovació docent de caràcter multidisciplinari que ofereixi una educació més enllà dels objectius instrumentals. Proveirà els professionals i estudiants d'una preparació sobre mindfulness gràcies a la qual obtindran més benestar personal i laboral, a la vegada que podran iniciar projectes laborals on podran aplicar els coneixements teòrics, tècnics i vivencials que hauran obtingut amb aquests estudis.

Específicament, amb el mindfulness podem:

- 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 per millorar el benestar i la salut personal i social.

El postgrau planteja un doble eix d'actuació:

- Per una banda, la presentació teòrica sobre el mindfulness i les pràctiques que faciliten el mindfulness, i sobre els seus contextos específics d'aplicació: vida quotidiana, relació terapèutica, relació educador-educand, treball social, salut, etc.
- Per l'altra banda, l'experimentació de les principals tècniques que faciliten el mindfulness, aplicades a diversos aspectes de la vida quotidiana.

Per tal que l'alumne pugui beneficiar-se realment de la pràctica, s'inclouran exercicis destinats a incorporar l'atenció plena en la vida quotidiana i en l'àmbit professional. Aquests 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 en les quals la relació d'ajuda és un element central.

Les classes s'impartiran en CATALÀ/CASTELLÀ. Es prioritzarà el CASTELLÀ si hi ha alumnat de fora de Catalunya.

PROGRAMA

MINDFULNESS I LA SEVA APLICACIÓ EN LA RELACIÓ D'AJUDA

- MÒDUL 1 INTRODUCCIÓ, VISIO GENERAL I TÈCNIQUES QUE FACILITEN MINDFULNESS
- MÒDUL 2 BIOLOGIA I MINDFULNESS
- MÒDUL 3 MINDFULNESS EN MOVIMENT
- MÒDUL 4 TÈCNIQUES QUE FACILITEN MINDFULNESS II
- MÒDUL 5 MINDFULNESS I RELACIÓ D'AJUDA
- MÒDUL 6 PONT ENTRE LES TRADICIONS D'ORIENT I OCCIDENT
- MÒDUL 7 AUTOCURA DEL PROFESSIONAL
- MÒDUL 8 CORPORALITAT DE LES COMPETÈNCIES MINDFULNESS
- MÒDUL 9 INTRODUCCIÓ A LA PSICOLOGIA POSITIVA
- MÒDUL 10 MINDFULNESS EN LES ORGANITZACIONS
- MÒDUL 11 ESTILS DE VIDA SALUDABLE
- MÒDUL 12 APROXIMACIÓ DES DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
- MÒDUL 13 MINDFULNESS A L'ÀMBIT SANITARI
- MÒDUL 14 MINDFULNESS I NEUROCIÈNCIES
- MÒDUL 15 MINDFULNESS EN EL CONTEXT EDUCATIU
- MÒDUL 16 MINDFULNESS, ÈTICA I TREBALL SOCIAL
- MÒDUL 17 MINDFULNESS I COMPASSIÓ
- **Dies i hores en què s'imparteix**

Dies i horari: Divendres: de 16 h a 20 h Dissabte: de 9 h a 14 h Dates curs 2017: Octubre: 6-7 Novembre: 3-4, 17-18 Desembre: 1-2, 15-16 Dates del curs 2018: Gener: 12-13, dijous 18 de 16 a 20 hores. Febrer: Dijous 8 de 16 a 20 hores, 16-17, 23-24 Març: 9-10, 23-24 Abril: 6-7, 13-14, 27-28 Maig: 18-19 Juny: 1-2, 15-16 Exposició treballs fi de Postgrau: Juny 2018: 12-13-14 Seminaris intensius de teoria i pràctica 21-22 d'octubre de 2017; 27-28 de gener i 5-6 de maig 2018

TREBALL FINAL

- Projectes específics d'aplicació del mindfulness en l'àmbit social i/o laboral
- Projectes específics d'aplicació del mindfulness en l'àmbit de la salut
- Treball d'investigació de mindfulness en algun dels àmbits desenvolupats al Postgrau
- Projectes específics d'aplicació del mindfulness a l'àmbit educatiu
- Plans de millora individual
- **Dies i hores en què s'imparteix**

Es realitzaran tutories durant tot el curs en petits grups i de manera individual. L'exposició del treball de postgrau serà els dies 15, 16 i 17 de juny

SEMINARIS INTENSIVS DE TEORIA I PRÀCTICA

- SEMINARIS INTENSIVS DE TEORIA I PRÀCTICA
- **Dies i hores en què s'imparteix**
21 i 22 d'octubre, 27 i 28 de gener, 5 i 6 de maig.

PROFESSORAT

Solé, Sílvia
Alsinet, Carles
Arrabe, Ana
Assens, Lourdes
Assens, Lourdes(NO)
Aznar, Maria Luisa
Baiget, Jordi (NO)
Companyns, Joana
Conejos, Luisa
Dallarés, Juan José
Daniel Gabarró
de Lorenzo, David
Diex, Gustavo
Fuenbuena, Josefa
Gázquez, Mercè (NO)
Ibañez, Miguel
Matas, Isabel
Nabal, María
Reyes, Silvia
Soldevila Benet, Anna

ALTRES INFORMACIONS

REQUISITS D'ADMISSIÓ

S'exigeix titulació universitària. Específicament el curs s'adreça 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 i, en general, a totes les professions de la relació d'ajuda.

PROCEDIMENT DE SELECCIÓ

En el cas que la demanda superi el número màxim de places, l'admissió d'estudiants es farà per rigorós ordre segons la data de preinscripció.

PERÍODE EN QUÈ S'IMPARTEIX

Data inici 06/10/17 - Data finalització 16/06/18

LLOC ON S'IMPARTEIX

CFC-UdL Lleida

Dies i hores en què s'imparteix

Dies i horari:

Divendres: de 16 h a 20 h

Dissabte: de 9 h a 14 h

Dates curs 2017:

Octubre: 6-7

Novembre: 3-4, 17-18

Desembre: 1-2, 15-16

Dates del curs 2018:

Gener: 12-13, dijous 18 de 16 a 20 hores.

Febrer: Dijous 8 de 16 a 20 hores, 16-17, 23-24

Març: 9-10, 23-24

Abril: 6-7, 13-14, 27-28

Maig: 18-19

Juny: 1-2, 15-16

Exposició treballs fi de Postgrau:

Juny 2018: 12-13-14

Seminaris intensius de teoria i pràctica

21-22 d'octubre de 2017;

27-28 de gener i 5-6 de maig 2018

INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA

[Dosier Postgrado Mindfulness y relacion de ayuda 1718.pdf](#)
[imatges](#)