

Curs d'especialització: Introducció a l'escriptura conscient

CURS

2020-2021

PREINSCRIPCIÓ

22/02/21 fins al 14/03/21

MATRÍCULA

22/02/21 fins al 14/03/21

IMPORT MATRÍCULA

150 €

Aquesta activitat es durà a terme amb un mínim de 13 alumnes inscrits.

EXPEDICIÓ DE TÍTOLS ACADÈMICS

S'aplicarà la taxa vigent en el moment de l'expedició del títol

LÍMIT D'ALUMNES

25

TIPUS

Curs d'especialització

CATEGORIA/ES

Cultura i Societat, Educació, Humanitats

CRÈDITS

2 ECTS

MODALITAT FORMATIVA

No presencial

COORDINACIÓ

Montserrat Parra Albà

ORGANITZACIÓ

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

Fax: 973703377

PRESENTACIÓ

El mindfulness és 'atenció plena' i fa referència a la capacitat de prestar atenció a l'experiència del moment present intencionadament i sense jutjar. La recerca científica mostra que la seva pràctica aporta molts beneficis amb relació a la salut, a la reactivitat a l'estrès i al desenvolupament de les capacitats cognitives. Les tècniques de mindfulness s'han incorporat amb excel·lents resultats en molts àmbits de l'activitat humana: clínic, educatiu, esportiu, empresarial, etc.

L'escriptura creativa aporta nombrosos beneficis: fomenta la interiorització, ajuda a alliberar traumes, organitza el pensament, propicia les preses de consciència, acompanya els canvis vitals, trenca el patró del pensament rumiatiu i afavoreix la gestió emocional. L'aplicació del mindfulness als processos d'escriptura potencia i multiplica en gran mesura els beneficis propis de l'escriptura.

La combinació de l'escriptura i el mindfulness implica una millora en la salut emocional i física de la persona i un augment de la seva qualitat de vida.

A QUI VA DIRIGIT?

El curs va dirigit especialment a persones interessades en l'escriptura que volen indagar en la unió de l'expressió genuïna i la consciència plena per donar espai a noves formes de creació i escriptura. A aquells que volen millorar la seva escolta i autoescolta, conèixer més a fons el seu món interior i potenciar la seva capacitat d'utilitzar l'escriptura com una eina per gestionar els seus processos vitals i per reconèixer en si mateixos qualitats humanes de gran calat que en el ritme de vida quotidià poden passar desapercibudes.

ESTRUCTURA DEL CURS

El curs està conformat per:

- 8 classes: Trobades setmanals de 2 hores que inclouen exposicions teòriques, pràctiques guiades i exercicis que fomenten la interiorització, l'expressió significativa i la creativitat des de diversos vessants.
- Pràctica formal: Aplicació diària progressiva de tècniques que faciliten mindfulness i exercicis d'escriptura conscient.
- Pràctica informal: Propostes concretes per fomentar el progrés de l'entrenament aprofitant les activitats pròpies de la vida diària.

PROGRAMA

Introducció a l'escriptura conscient

- El mindfulness
- L'escriptura conscient
- El teu món interior
- Aprenent a escoltar els missatges del cos
- La construcció de la personalitat
- El teu inconscient
- Recodificant la teva experiència
- Integració de l'aprenentatge
- **Dies i hores en què s'imparteix**

Horari: dimarts de 18:00 a 20:00 Calendari: 16 i 23 de març, 6, 13, 20 i 27 d'abril, i 4 i 18 de maig

PROFESSORAT

Fernandez, Itziar

Nabal, María

Noguera, Laia

ALTRES INFORMACIONS

REQUISITS D'ADMISSIÓ

Per assistir a aquest curs no es demana cap requisit.

PROCEDIMENT DE SELECCIÓ

Admissió per ordre d'inscripció.

PERÍODE EN QUÈ S'IMPARTEIX

Data inici 16/03/21 - Data finalització 18/05/21

LLOC ON S'IMPARTEIX

Online

Dies i hores en què s'imparteix

Horari: dimarts de 18:00 a 20:00

Calendari: 16 i 23 de març, 6, 13, 20 i 27 d'abril, i 4 i 18 de maig

INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA

[imatges](#)

[Contingut Introduccio escriptura conscient.pdf](#)