

Del 08 al 08 d'abril de 2026

Últim dia - Inscripcions al al taller Gestionar emocions, la gratitud i l'optimisme.

Descargar imagen

Crea la teva narració, presentació i discurs a partir de sèries i pel·lícules

A càrrec de Marina Rúbies, guionista i productora.

Dies 13, 15, 20 i 22 d'abril
Horari: 18 h - 20 h

#guió #atenció
#impressionar #comunicar

Organitza Patrocina

Inscripcions a www.alumni.udl.cat – Contacte: alumni@udl.cat

Informació de l'esdeveniment

Organitza:
Alumni UdL

Contacte:

Telèfon: 973702356

Email: alumni@udl.cat

Web:

[
[/sites/Alumni/ca/creixement-professional/formacio2025_26/#emprenedoria-lideratge-equips-gestio-de-conflicte](https://sites/Alumni/ca/creixement-professional/formacio2025_26/#emprenedoria-lideratge-equips-gestio-de-conflicte)
]

Inici:

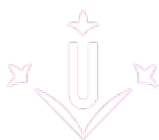
08 de d'abril de 2026 | 00:10

Finalització:

08 de d'abril de 2026 | 23:59

Finalització de les inscripcions a activitats i tallers:

EMOCIONS, OPTIMISME I GRATITUD. TALLER DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT PSICOLÒGICA A NIVELL PROFESSIONAL I PERSONAL



FACTORS DE PROTECCIÓ, DES D'UN ENFOCAMENT PREVENTIU, POTENCIANT LES ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ COGNITIVES I EMOCIONALS

OBERTA FINS EL 8 D'ABRIL DE 2026

>>>> Formulari d'inscripció: >> aquí !!RECORDA QUE SENSE EL PAGAMENT LA INSCRIPCIÓ NO ÉS VÀLIDA (CAL FER-HO FINS AL 2 D'ABRIL)
[<https://forms.office.com/e/N3gzPAGXg1>]

DIRIGIT A

Persones interessades en la gestió emocional i implantació de recursos i tècniques per al benestar personal i professional.

OBJECTIU DE L'ACTIVITAT

Dotar d'eines pràctiques per al benestar personal i social de les persones, d'acord amb la psicologia positiva, que posa el focus en potenciar les qualitats positives. La ciència ha evidenciat que el benestar és causal i aporta una àmplia varietat de beneficis més enllà de sentir-se en el moment present.

CALENDARI I HORARIS

- **Sessions:** 3 sessions de 2 hores.
- **Horari:** 18 h a 20 h
- **Hores totals:** 6 h de treball a l'aula i aquell treball personal fora de l'aula que es requereixi.
- **Dates:** 16 i 30 d'abril i 7 de maig.
- **Lloc:** Campus de Capponet - Edifici Polivalent 2 - Aula 1.05

PREUS I PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ

Categoria	Preu total	Preu/hora
Preu bonificat	30 €	5 €
- Membres d'Alumni UdL		
- Titulats/des UdL a partir de l'1 de gener de 2025		
Preu general (no bonificat)	50 €	8,30 €
- Persones no incloses en el preu bonificat		

Per a qualsevol dubte o incidència podeu contactar amb Alumni UdL:

| Tel. +34 973 70 23 56 | Correu alumni@udl.cat [<mailto:alumni@udl.cat>] |

