

Monday, 23 March de 2026

# Oberta la inscripció al taller Gestionar emocions, la gratitud i l'optimisme.

Com la gestió de les emocions per al benestar personal i professional, en aquesta edició es centrarà en la gratitud, l'optimisme, el dolor i les expectatives.

**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 8D'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.

## **PROFESSORAT**

Ana Blasco Belled i Carles Alsinet Mora, docents i investigadors de la [Càtedra d'Innovació Social de la UdL](https://innovaciosocial.udl.cat/) [ <https://innovaciosocial.udl.cat/> ]

**PREUS BONIFICATS** per als membres d'Alumni UdL i les persones titulades per la UdL a partir de l'1 de gener de 2025.

## **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT**



The image is a promotional graphic for a workshop. At the top, it says 'Taller: Emocions, gratitud i optimisme' in white text on a purple background. Below this, it lists 'Benestar emocional i psicologia positiva personal i professional' and 'A càrrec de la Càtedra d'Innovació Social UdL'. The dates 'Dies 16 i 30 d'abril i 7 de maig' and time 'Horari: 18 h - 20 h' are displayed in a blue box. A central photograph shows three people in a meeting, with one woman holding a book titled 'DIARI DE GRATITUD'. A yellow box contains hashtags: '#felicitat #benestar #futur #expectatives #equip #relacions #toxicitat #fortaleses'. At the bottom, it says 'Inscripcions a [www.alumni.udl.cat](http://www.alumni.udl.cat) - Contacte: [alumni@udl.cat](mailto:alumni@udl.cat)' and 'Programa Santander Alumni UdL Ocupabilitat'. Logos for 'Organitza ALUMNI UdL' and 'Patrocina Universitat de Lleida' are also present.

- **Metodologia:** GROW – Programa per a la millora del benestar.
- **Places:** limitades a un màxim de 15 persones.
- **Públic:** membres d'Alumni UdL, titulats universitaris i ciutadania en general.

## **PROGRAMA**

- Comprendre les funcions de les **emocions i el benestar personal**.
- **La gestió de la gratitud:** conèixer la importància i les eines per apreciar aspectes positius de la nostra vida i com apreciar les accions positives dels altres.
- **La gestió de l'optimisme:** la capacitat d'afrontar emocions negatives i crear expectatives en el futur.

## **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 Cappont - Edifici Polivalent 2 - Aula 1.05

## **PREUS I PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ**

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

**PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ I PAGAMENT: CAL FER-LOS ABANS DEL DIA 8 D'ABRIL [ <https://forms.office.com/e/N3gzPAGXg1> ]**

### **SELECCIÓ DE LES PERSONES INSCRITES (Inscripció aquí)**

Per rigorós ordre d'inscripció i pagament efectuat, fins a arribar a les 15 persones inscrites.

**La teva inscripció no serà vàlida fins que no rebem el pagament de la matrícula:**

- **Preu bonificat:** 30 € (socis/es d'Alumni UdL i titulats/des UdL 2025 i 2026)

- **Preu general:** 50 €

- **Pagament al compte ES31 0049 1886 79 2610700008 - concepte: Taller Grow abril 2026**

**Correu d'informació:** [alumni@udl.cat](mailto:alumni@udl.cat) [ <mailto:alumni@udl.cat> ]