

Wednesday, 18 December de 2024

# Oberta la matrícula al Taller de benestar emocional a nivell personal i professional. Inici de l'activitat l'11 de febrer de 2025

## BENESTAR EMOCIONAL I SALUT PSICOLÒGICA A NIVELL PROFESSIONAL I PERSONAL

MATRÍCULA OBERTA FINS EL DIA 30 DE  
GENER DE 2025. INFORMACIÓ AQUÍ

- **Formulari d'inscripció:** >> [aquí](#) [

Descargar imagen

Competències per a l'ocupabilitat  
i el creixement professional



**Taller: Benestar emocional i psicologia  
positiva a nivell personal i professional**  
amb Carles Alsinet i Ana Blasco

**Dates i horaris: febrer de 2025 (11, 18 i 25) | 17 h a 19 h**

Informació i inscripcions: [www.alumni.udl.cat](http://www.alumni.udl.cat) - [alumni@udl.cat](mailto:alumni@udl.cat)

Patrocina



</sites/Alumni/ca/creixement-professional/Activitats-Inscripcions-Grow-2025/> ]

Per a qualsevol consulta podeu trobar-nos a [alumni@udl.cat](mailto:alumni@udl.cat) [ <mailto:alumni@udl.cat> ]

- **Professorat:** Ana Blasco Belled i Carles Alsinet Mora ([Càtedra Universitat - Empresa d'Innovació Social de la UdL](#))

[ <https://innovaciosocial.udl.cat/> ]

- **Preus bonificats** als membres d'Alumni UdL i a les persones titulades per la UdL (anys 2024 i 2025).

- **Objectiu:** promoure el 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 bé en el moment present.

A) Descripció de l'activitat: grup, metodologia i program [

<http://app.santanderopenacademy.com/program/> ]a\_

Taller eminentment pràctic: màxim 12 persones.

Metodologia: GROW (Gaining Resources for Optimal Well-Being) – Programa per a la millora del benestar.

Professorat: professionals experts en les intervencions de psicologia positiva a equips de professionals i centres docents.

Dirigit a membres d'Alumni UdL, titulats universitaris i ciutadania.

**Programa:**

- El benestar emocional.
- Identificar, adquirir i potenciar fortaleces personals a través de la pràctica d'activitats.
- Gestió de les expectatives.
- Les relacions interpersonals.

B) Calendari, horaris i aula [ <http://app.santanderopenacademy.com/program/> ]

**Sessions i durada:** 3 (1 cop per setmana) | 6 hores presencials | Treball personal.

**Dates:** febrer del 2025. dies 11, 18 i 25

**Horari:** 17.00 h a 19.00 h

**Lloc:** Campus de Capponet– Aula pendent

C) [ <http://app.santanderopenacademy.com/program/> ] **Matrícula:** imports, dates i selecció de les persones inscrites

**a) Membres d'Alumni UdL: 30€ (bonificat).** [ 5 euros l'hora]

Important. només són **membres d'Alumni UdL** aquelles persones que paguen la quota anual [ </sites/Alumni/ca/membre/Alta-a-Alumni-UdL/> ] i s'han inscrit a Alumni UdL

**b) Titulats/des de la UdL dels anys 2024 i 2025: 30€ (bonificat).** [5 euros l'hora]

Important. només per aquelles persones que han donat el seu consentiment a rebre informació d'Alumni UdL al sol·licitar el títol.

**c) Preu general: € 50 (No bonificat)** [ 8,33 € l'hora]

**Important: el carnet Alumni UdL** [ </sites/Alumni/ca/membre/Alta-a-Alumni-UdL/> ] té un cost de 6€ després de la deducció de la declaració de la renda, la quota anual anual és de 30€. Aquest és gratuït per les persones en situació d'atur.

**Serveis del carnet:** [ </sites/Alumni/ca/serveis/avantatgescarnetalumniudl/> ] biblioteques UdL (prèstec de documents i d'equips TIC, reserva d'espais d'estudi..), descomptes als cursos de llengües i de formació, borsa de treball UdL, trobades, activitats culturals..