

lunes, 23 marzo 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)

[<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 poster for a workshop. At the top, it says 'Taller: Emocions, gratitud i optimisme' in white text on a purple background. Below this, it mentions '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: 18h - 20h' are listed. The central part of the image shows three people (two men and one woman) sitting at a table, looking at a book titled 'DIARI DE GRATITUD'. A yellow box with a grid of hashtags is overlaid on the image: '#felicitat #benestar #futur #expectatives #equip #relacions #toxicitat #fortaleses'. At the bottom, it says 'Inscripcions a www.alumni.udl.cat - Contacte: alumni@udl.cat'. Logos for 'Organitza ALUMNI UdL' and 'Patrocina Universitat de Lleida' are also present.

Descargar imagen

Taller: Emocions, gratitud i optimisme

Benestar emocional i psicologia positiva personal i professional
A càrrec de la Càtedra d'Innovació Social UdL

Dies 16 i 30 d'abril i 7 de maig
Horari: 18h - 20h

#felicitat #benestar #futur
#expectatives #equip #relacions
#toxicitat #fortaleses

Organitza ALUMNI UdL Patrocina Universitat de Lleida

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

Programa Santander Alumni UdL Ocupabilitat

- **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 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		

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>]