



MINDFULNESS I OCUPABILITAT

2n SEMESTRE 2021-2022

CURS SUSCEPTIBLE DE RECONeixEMENT ACADÈMIC

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

La transició de l'etapa d'estudiant universitari a la professional pot comportar moments d'incertesa i confusió en què és important aprendre a mantenir-se centrat en les fites proposades. Quan tenim dificultats per focalitzar la inserció laboral, la recerca de feina o de pràctiques, definir el projecte professional, entre altres situacions, és fàcil entrar en una espiral de desànim, de confusió i fins i tot d'estrès físic i mental.

Aquest curs t'ofereix eines eficients per adquirir o potenciar algunes habilitats i competències personals que et permetran afrontar aquestes situacions i millorar la gestió i els reptes personals i professionals que comporta aquesta etapa de transició. Et facilitarà descobrir les oportunitats que apareixen darrere de cada repte i resoldre les situacions desplegant tot el teu potencial i recursos.

Ser mindful és l'actitud mental de prendre consciència plena de cada un dels moments que visquis en la teva vida, dels teus pensaments i emocions, de les teves relacions, de les teves sensacions internes i externes, i fer-ho acceptant totes les situacions tal qual són i sense judicis. Aquesta actitud et permet anar-te apropant als teus objectius de manera fluida i sense estrès.

DESTINATARIS

Estudiants de la Universitat de Barcelona

RECONeixEMENT ACADÈMIC

Destinataris	Crèdits Acadèmics
Estudiants de grau	1 crèdit optatiu ECTS



OBJECTIUS D'APRENENTATGE

- Adquiriràs competències i habilitats de tècniques de relaxació, meditació i mindfulness.
- Reduiràs l'estrès físic i mental que et pot produir el fet de buscar feina, realitzar entrevistes de treball, proves de selecció, etc.
- Tindràs més claredat mental per focalitzar i definir els teus objectius. Sabràs mantenir millor l'atenció, concentració, imaginació i creativitat. Tot això et permetrà afrontar les diverses situacions derivades dels objectius professionals i de la recerca d'inserció laboral.
- Prendràs més consciència dels teus comportaments, i canviaràs i/o milloraràs la visió i gestió del procés que et portarà a l'èxit professional.
- Detectaràs les emocions vinculades a situacions d'estrès que obstaculitzen focalitzar-te en els teus objectius professionals, per tal de facilitar-te una correcta inserció laboral
- En el cas que et trobis en situacions d'estrès, ansietat, desànim, embotiment mental, tensions musculars, etc. comprovaràs els beneficis de les tècniques de relaxació, mindfulness i meditació.
- Incrementaràs els sentiments, emocions i pensaments positius, de serenor i alegria, vivint amb més plenitud i consciència la vida quotidiana i les relacions.

DOCÈNCIA

CODI	DOCÈNCIA	HORARI	UBICACIÓ
12-22021	Del 21 al 25 de març 2022	9:00-11:30h	CAMPUS VITUAL UB

PROGRAMA

- Què es l'estrès i com afecta a la nostra vida, en especial quan estem en un procés de cerca de feina o tenim un conflicte en l'àmbit professional.
- Què es mindfulness i com pot ajudar-nos a reduir l'estrès.
- Tècniques de relaxació per afrontar les entrevistes de treball o les situacions conflictives a la feina.
- La meditació diària com a eina indispensable per mantenir-nos focalitzats en els nostres objectius professionals.
- Escolta activa i parla amable per a una comunicació positiva i eficient.



METODOLOGIA

El curs s'imparteix en format virtual .

Curs eminentment pràctic i vivencial. Combina exposició teòrica, pràctiques relaxació, meditació i d'atenció plena, dinàmiques de grup, reflexions, protocols d'aplicació dels aprenentatges i integració de la sessió.

SISTEMA D'AVUACIÓ

- Assistir al 100% a totes les sessions
- Participar activament en totes les activitats proposades al llarg del taller.
- Dur a terme un treball relacionat amb el contingut del curs (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques)

PROFESSORAT

Olga Lasaga Millet

Doctora en Psicologia. Instructora en Meditació i Mindfulness. Orientadora professional i Directora del Servei de Pràctiques i Ocupació de la Universitat Abat Oliba CEU.

PREU

GRATUÏT

Les places d'aquests cursos són limitades. En cas de no poder assistir hauràs de comunicar-ho amb una antelació mínima de 7 dies abans de començar el curs al correu electrònic sae.orientacio@ub.edu.

Si no assisteixes a l'activitat i no has comunicat la baixa (excepte en casos excepcionals i degudament justificats) no podràs realitzar cap altre activitat gratuïta que ofereixi el Servei d'Atenció a l'Estudiant durant el primer semestre del curs 2022-2023.

AVALUACIÓ

Els alumnes que obtinguin la valoració d'Apte en el curs, obtindran un **certificat d'aprofitament** emès pel Servei d'Atenció a l'Estudiant de la UB, amb el qual podran sol·licitar el reconeixement acadèmic en el centre en què cursen els seus estudis. Aquests certificats **s'envien per correu** a l'adreça postal indicada en el moment de la inscripció.

REVISIÓ DE QUALIFICACIONS

Un cop publicat el llistat de qualificacions, l'alumne podrà presentar les al·legacions que estimi oportunes. Es publicarà una data de revisió de qualificació. **Passat aquest termini no s'admetran revisions de qualificacions.**