



Universitat de Lleida
Departament de Pedagogia
i Psicologia

Av. de l'Estudi General, 4
E 25001 LLEIDA (Catalunya)
Tel. +34 973 70 65 51
Fax +34 973 70 65 02
secretaria@pip.udl.cat
<http://www.pip.udl.cat>

Curs 2018/19

2n semestre

Data

3 i 10 d'abril de 2019 de 16 a 20
hores

Nombre de places i crèdits

1 crèdit
25 hores
10 places mínim

Lloc de realització

Campus de Cappont
Facultat de Ciències de l'Educació
Aula 2.05

Matrícula

De l'1 al 29 de març de 2019

Seu electrònica UdL

<https://seuelectronica.udl.cat/pagaments.php>

Import de la matrícula

39,53€

La Universitat de Lleida reconeix
l'assistència al curs amb 1 crèdit
ECTS de matèria transversal
(estudis de Grau) amb avaluació.

Coordinació

Gemma Filella Guiu

MATÈRIA TRANSVERSAL

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL PER A LA MILLORA DEL RENDIMENT PERSONAL I PROFESSIONAL (IER)

PROFESSORAT

Rosa Miralles Pascual
Gemma Filella Guiu

OBJECTIUS

- Comprendre com les nostres emocions afecten en el nostre pensament, el nostre RENDIMENT, la nostra salut i en les nostres relacions.
- Entrenar la regulació emocional a través de la coherència cardíaca.
- Desenvolupar la Intel·ligència Emocional per a l'èxit postacadèmic.

CONTINGUTS

- Les bases pel rendiment òptim
 - Emoció i rendiment cognitiu
- Les bases neurològiques i biofisiològiques de les emocions
 - Emocions i salut
- Consciència emocional pròpia
- La neuroplasticitat: Els dos hemisferis.
- La regulació emocional
 - La resiliència
- Autolideratge
- Gestió del canvi: Teoria del canvi intencional.
Prendre decisions amb la raó i l'emoció

METODOLOGIA

- Sessions presencials en les que es treballaran els diferents continguts combinant exposicions i pràctiques (programa emWave). (8 hores)
- Tutories per desenvolupar el Pla d'Acció Individual (PAI). (2 hores)
 - Treball individual (PAI): 15 hores

TIPUS D'AVUACIÓ

- És necessari assistir al 80% de les sessions presencials.
- Aprovar el treball Pla d'Acció Individual.
- Taula de registre d'entrenament en coherència cardíaca.