



Del 07 al 07 de novembre de 2026

1a Jornada Benestar Emocional

Organitzada per l'equip ICE Benestar Emocional

Informació de l'esdeveniment

Inici:

07 de de novembre de 2026 | 09:30

Finalització:

07 de de novembre de 2026 | 13:00



L'equip ICE de Benestar Emocional de la Universitat de Lleida es plau en convidar-vos a la I Jornada de Benestar Emocional. Aquesta proposta neix aquest curs, fruit del treball de les membres que formen part de l'equip ICE i de les necessitats i interessos detectats al nostre territori.

L'activitat proposa una jornada de reflexions conjuntes vers el Benestar Emocional, en l'ampli ventall dels seus àmbits d'actuació o incidència. El benestar emocional és tan important com la salut física perquè ens permet gestionar les emocions, superar l'estrès i adaptar-nos als problemes del dia a dia. En l'àmbit educatiu és absolutament fonamental, ja que actua com l'ecosistema imprescindible per afavorir el desenvolupament integral i l'aprenentatge eficient de l'alumnat. Un alumne que no es troba bé emocionalment tindrà moltes més dificultats per concentrar-se, retenir informació i interactuar de manera sana amb el seu entorn. Cuidar-nos per cuidar i cuidar per cuidar-nos ha d'esdevenir un punt de partida al nostre treball com a professionals.

- La jornada tindrà lloc el pròxim dissabte, **7 de novembre de 9.00 a 14.00h** a l'edifici del **Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera - Universitat de Lleida** [https://www.google.com/search?sca_esv=8de974bdd654ed99&rlz=1C1GCFN_enES1180ES1180&sxsrf=APpeQ].

L'activitat comptarà amb la conferència "*ANTIGESTIÓ DE L'ESTRÈS. Una mirada crítica i pràctica al malestar i l'exigència docent*", a càrrec del conegut psicòleg [Joan Soler Sucarrats](https://www.joansolerpsicologia.com/) [<https://www.joansolerpsicologia.com/>] i 4 tallers experimentals de Benestar Emocional.

Podeu fer les vostres inscripcions en els següents ofrmularis:



- [Formulari d'inscripció \(DOCENTS\)](https://aplicacions.gestioeducativa.gencat.cat/ords/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_cod) [https://aplicacions.gestioeducativa.gencat.cat/ords/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_cod]
- [Formulari d'inscripció \(NO DOCENTS\)](https://forms.cloud.microsoft/e/sdadnuQDpw) [<https://forms.cloud.microsoft/e/sdadnuQDpw>]

El termini d'inscripcions finalitzarà el 3 de novembre.

Us demanem que feu difusió d'aquesta proposta formativa a totes aquelles professionals del territori que poden estar interessades en la jornada, com també aquelles que treballen en la promoció del Benestar Emocional.

Moltes gràcies de bestreta per la vostra col·laboració i suport!

Equip ICE Benestar Emocional

CARTELL [https://drive.google.com/file/d/1me_zFKktZSheOLAVFXrNoaKIDDoQVpB7/view?usp=sharing]