



Del 29 de novembre al 30 de juny de 2026

INTERIORITAT COMPARTIDA

Informació de l'esdeveniment

Inici:

29 de de novembre de 2025 | 10:00

Finalització:

30 de de juny de 2026 | 00:30



Des de l'ICE de la UdL, l'equip d'Educació i Mindfulness us convida a participar en l'activitat de Formació que plantegem per aquest curs 2025/26.

Interioritat compartida: Humanitzant l'educació. Espai de trobada flexible, dinàmic i participatiu.

És una activitat en format presencial, que consta de tres sessions (una per trimestre).

Es tracta d'una formació orientada a l'assessorament de pràctica guiada i compartida entre professionals: l'atenció plena, l'autocura i la cura dels altres.

PROGRAMA

Dissabte, 29 de novembre de 2025

10.00 h.- L'estrès com a oportunitat: del patró del conflicte intern al camí cap al creixement.

En aquest taller de dues hores i mitja explorarem com transformar l'estrès i l'ansietat en eines de creixement personal. A través d'una combinació de teoria i pràctica, aprendrem a comprendre què és realment l'estrès, quins efectes té sobre el nostre cos i la nostra ment, i com podem convertir-lo en un motor de canvi positiu.

Aprendrem eines i estratègies per reduir l'estrès i l'ansietat, per viure amb més calma i consciència.

A càrrec de **Mònica Gràcia Llevot**. Experta en Mindfulness, Psicologia Positiva i Gestió Emocional de la Universidad La Salle (20 crèdits ECTS). Ha col·laborat amb l'Àrea Bàsica de Salut Lleida Rural Nord en el disseny del programa psicoeducatiu de benestar emocional basat en Mindfulness i Psicologia. Ha fet formacions dins de l'Aula Oberta de la UdL i de la Universitat d'Estiu. Ponent a les Aules d'Extensió Universitària de la UdL. Membre de l'Equip ICE Educació i Mindfulness.

Les altres dues sessions estan pendents de confirmació.



En totes les sessions cal portar roba còmoda, estoreta pel terra, i si teniu coixí de meditació, també el podeu portar.

DADES D'AGENDA

Horari: Les tres sessions comencen a les 10.00 h. i finalitzen a les 12.30 h.

Format presencial: L'aula s'informarà a les persones inscrites uns dies abans de la realització dels tallers.

Lloc: Aulari del campus de Cappeda de la UdL.

INSCRIPCIÓ

Cal que trieu UNA de les dues opcions:

- Professionals amb correu XTEC: [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000) [https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000]. (Certificació del Departament d'Educació i Formació Professional).
- Altres professionals interessades (sense correu XTEC): [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13ZK80zvtSKhCrWUC3z) [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13ZK80zvtSKhCrWUC3z]. (Certificació de la UdL).

CERTIFICACIÓ

- **Certificat de 8 hores** d'assistència amb la **participació a les tres sessions** del taller.