

GESTIÓ UNIVERSITÀRIA

Títol	Hores	Calendari	Ponent - Formador/a	Objectiu/Contingut
Emocions i relacions poderoses	10	05/02/2019 - 07/02/2019	Joana Frigolé, Consultora coach professional	Aquesta activitat es va centrar en descobrir el potencial dels estats d'ànim basats en la serenitat, confiança, optimisme, il·lusió i entusiasme pre a l'assoliment d'objectius i projectes. Preguntes com "Què et passa quan entres en l'espiral de la queixa, la resignació i/o la crispació?", "Quina emoció et paralitza: la tristesa, la ràbia i/o la por?", o "Amb quines creences t'autogeneres i t'autoactives aquestes emocions i estats d'ànim" es treballen en aquest curs.
Gestió del temps. Les bases de l'organització personal	10	30/04/2019 - 3/05/2019	Oriol Güell, Psicòleg i formador	En aquesta activitat es van treballar estratègies, dinàmiques i eines concretes que permeten organitzar-se les tasques i programar-se les feines d'una manera òptima. També, identificar els lladres externs i disposar d'eines per disminuir-ne els efectes.
Com fer front a l'estrès?	10	13/11/2018 - 20/11/2018	Lourdes Teixidor, Universitat de Girona	Aquest curs es va centrar en identificar les circumstàncies personals i laborals que ens provoquen estrès, elaborar estratègies per minimitzar el seu impacte i aprendre tècniques per a gestionar-lo i prevenir-lo.
Com convertir-nos en un equip extraordinari	10	11/06/2019 - 13/06/2019	Joana Frigolé, Consultora coach professional	En aquest mòdul adreçat al personal de la Facultat de Medicina de la UdG es va pretendre acompanyar als participants en el descobriment de possibilitats que els permetin afrontar els conflictes interpersonals amb flexibilitat, proactivitat i positivisme, donant la possibilitat de convertir les discrepàncies del passat en una oportunitat per a potenciar la implicació i el compromís mutu en el present i en el futur.