SALUT LABORAL					
Títol	**Organització**	**Ponent/s**	**Calendari**	**Hores**	**Descripció**
Equip Extra-Ordinari: Relacions i emocions que construeixen futur	Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Joana Frigolé	2 i 7 de juny de 2022 (AJORNAT)	10	Ens centrarem en l'impacte de les emocions i dels patrons relacionals en el propi poder d'influència per a construir futur en el marc del treball en equip.
Mindfulness per a la gestió de l'estrès	Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Núria Balliu i Castanyer	19, 26 de maig i 9 de juny de 2022 de 9:30 a 11:30h	6	En aquest curs aprenem i practiquem tècniques de meditació i relaxació que ens ajuden a tenir més autocontrol i regular les nostres emocions amb més facilitat.
Per a una veu ben ressonada. Ús de la veu en la docència	Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Eduard Baulida, Marina Bataller i Nora Baulida	29 d'abril, i 6, 13, 20 i 27 de maig de 2022 **Escola Universitària Mediterrani:** 10 i 17 de juny de 2022	10	El taller proposa esbossar les mesures higièniques i tècniques per a l'ús d' una veu potent i sostenible que ens permeti desenvolupar la nostra tasca docent.
Resiliència i emocions saludables	Instiut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Joana Frigolé	8 i 10 de març de 2022	8	Es pot viure la nostra realitat des de la queixa i el temor, o també prenent les rendes i posant en acció el nostre poder de resiliència que tots disposem. D'una forma práctica i senzilla podràs experimentar habilitats que t'ajudaran a transformar creences, emocions i patrons relacionals que ja no et resulten efectius amb els teus alumnes, companys de professió, i en general en totes les teves relacions.
Taller Mou-te a la feina	Servei d'Esports amb la col·laboració de l'Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Roger Montsant i Josep Ma Llorens	**Grup 1, Grup 2 i Grup 3:** 9, 16, 23, 30 de març, 6, 20, 27 d'abril, 4, 11, 18, 25 de maig i 1 de juny de 2022	10	L'objectiu principal és que les treballadores i els treballadors de la UdG, tant PAS com PDI, que participin al programa adquireixin uns coneixements pràctics, reals i propers, per aplicar-los a la feina sempre que el cos els ho demani. Per aconseguir els beneficis proposats n'hi ha prou amb participar en les sessions pràctiques que s'han programat (50 minuts setmanals) i aplicar-ho, incorporant-ho com una tasca més dins de la jornada laboral amb dues o tres pauses saludables de només 5 minuts quan el cos ho demani (normalment cada 2 o 3 hores)
Taller sobre Psicologia Positiva Aplicada	Instiut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Ernest Luz	19 d'abril i 17 de maig de 2022	3,5	En aquest taller d'introducció a la Psicologia Positiva, s'oferiran eines i estratègies per implementar hàbits de psicologia positiva en la nostra vida professional i quotidiana. El taller inclou un període intersessions per assajar les estratègies i eines treballades.
Tallers demostratius per promoure la recerca i la innovació en Envelliment Saludable	Campus Salut, Campus Cohesió i Compromís Social i IDIBGI amb la col·laboració de l'Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Pau Batlle, Josep Puig, Marc Saez, Xavier Bayona, Eulàlia Roure, Pilar Monreal-Bosch, Jordi Picas, Mohamed El Amrani, Jesús Pérez-Llano, Albert Sabater	**Sessió 1:** 10 de febrer de 2022 **Sessió 2:** 17 de febrer de 2022 **Sessió 3:** 24 de febrer de 2022	-	El cicle de Tallers demostratius per promoure la recerca i la innovació en Envelliment Saludable és un espai adreçat a investigadors, empreses, administracions i altres entitats interessades a conèixer eines i recursos per aplicar als seus projectes de recerca o processos d'innovació. A través d'un repertori de nou tallers de curta durada, els participants coneixeran diferents recursos i estratègies innovadores que podran integrar en el desenvolupament de les seves activitats d'innovació i recerca.
Tècniques de regulació per afrontar la incertesa i l'estrès	Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach	Oriol Güell	16, 18, 23 i 25 març de 2022	12	Aquest curs té com a objectius conèixer com funciona el nostre sistema de regulació emocional, saber quins són els factors més importants per sentir-se bé i, entendre el funcionament d'algunes eines d'autoregulació i practicar-les.