

RESEARCH YOURSELF - UAB

Sessió 1. Què és i què no és el mindfulness. És útil per al personal investigador?

- Conceptes clau, pràctiques experiencials, evidències investigadores
- Mindful... què?
- L'atenció com a procés psicològic bàsic
- Interpretar vs. Observar: és ciència
- Com practicar mindfulness: una prova pràctica
- Pensaments vs. Fets i Fer vs. Ser
- Iniciatives internacionals & evidència científica
- Research Yourself: el projecte
- 6 hàbits per ser un investigador/a sense estrès
- Altres recursos

Sessió 2. Tenim un perfil emocional? Què és la regulació emocional? Pot mesurar-se?

- Emocions i vida durant el doctorat
- 4 emocions bàsiques
- Canvi de paradigma
- Regulació emocional: el concepte
- Estratègies per a la regulació emocional
- Com regules les teves emocions?
- Tenim un perfil emocional?
- 3 sistemes de regulació emocional generals
- Triangle de l'atenció
- Autoavaluació: l'Escala d'Intolerància a la Incertesa

Sessió 3. Quins són els principals estressors del personal investigador? Quines són les limitacions de temps durant el meu doctorat i per què procrastino... de tant en tant?

- Els teus estressors durant el doctorat
- Com reaccionar o respondre a l'estrès
- L'atac dels deadlines
- Procrastinació: 2 elements de bloqueig
- Els teus lladres del temps
- Matriu de gestió del temps: temps i valors
- Per què procrastinem?
- Equilibris i prioritats en la teva vida com a doctorand/a
- Consells per gestionar el temps
- Autoavaluació de la gestió del temps
- Altres recursos

Sessió 4. És possible una comunicació conscient amb el meu grup de recerca i /o el meu director/a de tesi?

- La comunicació durant el doctorat
- 3 principis de comunicació efectiva
- Consells generals de comunicació
- Reconeixent el teu estil de comunicació
- Guia per a una comunicació efectiva en situacions emocionalment intenses: converses difícils
- Research Yourself, en resum
- Altres recursos