



aba Universitat
ast a l'Abast UAB

CURS: “PSICOLOGIA I MINDFULNESS: MILLORA EL TEU BENESTAR EMOCIONAL”

L'objectiu d'aquest curs és conèixer-nos a nosaltres mateixos. Això vol dir entendre com funciona la nostra ment. Els nostres pensaments ens atrapen i ens dirigeixen, i no ens aturem a observar-los. Durant les sessions, mitjançant exercicis de mindfulness, veurem com es comporta la ment. Es ella i no el que ens passa, la que ens impedeix viure amb calma. Quan més la coneguem, més gran serà el nostre benestar.

PROGRAMA

- 7 de novembre: LA MENT I QUI L'OBSERVA
- 14 de novembre: CARACTERÍSTIQUES DE LA NOSTRA MENT I
- 21 de novembre: CARACTERÍSTIQUES DE LA NOSTRA MENT II
- 28 de novembre: POTENCIALITATS MÉS ENLLÀ DE LA MENT
- 5 de desembre: LES 5 CAPACITATS MINDFULNESS I
- 12 de desembre: LES 5 CAPACITATS MINDFULNESS II

PROFESSORAT



Totes les sessions seran impartides per la **Dra. Jenny Moix i Queralt**. Doctora en Psicologia i professora titular del departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona. És autora de nombrosos articles científics. Té una àmplia activitat de divulgació. Col·laboradora habitual amb El País Semanal durant 10 anys, actualment divulga temes relacionats amb la psicologia en nombrosos mitjans, com ara TV3, Betevé, ETV, etc. És autora dels llibres *Cara a cara con tu dolor*, *Felicidad Flexible*, *Mi mente sin mí* i *La cueva del mono: Las siete piedras de la sabiduría*. Més informació a www.jennymoix.com.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- El programa combinarà exercicis pràctics amb reflexions teòriques que es poden trobar en dos llibres de la professora Moix:
 - Moix, J. (2011). *Felicidad Flexible. Atrévete a romper tus propios esquemas*. Madrid: Aguilar. <https://jennymoix.com/libros-jenny-moix/felicidad-flexible>
 - Moix, J. (2018). *Mi mente sin mí. Lo único que falta en tu vida eres tú*. Madrid: Aguilar. <https://jennymoix.com/libros-jenny-moix/mi-mente-sin-mi>
- Curs presencial, de 12 hores de duració. Les sessions s'impartiran en DIMARTS, en horari de 10 a 12 h, al Campus de la UAB a Sabadell (c. Emprius, 2. [Mapa](#))
- Preu del cicle: 35 € (persones vinculades al programa Universitat a l'Abast¹)
45 € (resta d'estudiants)
- Matriculació oberta fins el dia 26 d'octubre, accedint al següent [ENLLAÇ](#).

ORGANITZACIÓ



PROGRAMA UNIVERSITAT A L'ABAST - UAB

Escola de Postgrau, UAB.

Cerdanyola del Vallès (Bellaterra), Barcelona

🌐 www.uab.cat/abast - ✉ universitat.abast@uab.cat - ☎ 689 168 921

Amb la col·laboració de:



Aula d'Extensió Universitària
de Sabadell, per a la Gent Gran

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

¹ Estudiants del pla formatiu "Aprentent al Campus" i de les Aules d'Extensió Universitària vinculades a la UAB.