

“MONOGRÀFICS A L'ABAST”. CURS 2021-2022

PSICOLOGIA I BENESTAR: PROGRAMA D'AUTOCONEIXEMENT BASAT EN MINDFULNESS

3801/11

"Coneix-te a tu mateix i coneixeràs l'univers i als déus". Aquesta màxima que ens envien els antics grecs segles abans de Crist, des del temple d'Apol·lo a Delfos (per a ells el melic de món) tanca la màxima saviesa. Nosaltres, persones despistades del segle XXI, no som capaços de desxifrar-la. Durant aquest monogràfic tindrem la missió d'endinsar-nos en l'univers de la nostra ment per conèixer-nos a nosaltres mateixos a partir de la pràctica *Mindfulness*. Un pas essencial si volem viure amb plenitud.

La pràctica *Mindfulness* està reconeguda des de la Psicologia, i està avalada científicament com una manera efectiva de reduir l'estrès i els símptomes físics i psicològics associats, augmentar l'autoconsciència i millorar el benestar general.

PROGRAMA

- 26 d'abril: LA MENT I L'OBSERVADOR
- 3 de maig: FLEXIBILITAT MENTAL
- 10 de maig: QUI SOC JO?

El programa combinarà exercicis pràctics amb reflexions teòriques que es poden trobar a les següents publicacions:

- 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>

PROFESSORAT



Totes les sessions seran impartides per la **Dra. Jenny Moix i Queralto**. Doctora en Psicologia i professora titular del departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona. Membre del Grup de Recerca en Estrès i Salut de la UAB. 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* i *Mi mente sin mí*. Més informació a www.jennymoix.com.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Les sessions s'impartiran en dimarts, els dies 26 d'abril, 3 i 10 de maig, en horari de 17 a 19h, a l'Escola de Postgrau de la UAB.
- Les sessions s'impartiran en modalitat exclusivament presencial (no s'enregistraran).
- Preu del monogràfic: 25€. No es contempla la inscripció a sessions independents.
- Inscripcions obertes fins divendres 20 d'abril¹. [Sol·licitud d'inscripció](#)

ORGANITZACIÓ

PROGRAMA INSTITUCIONAL "UNIVERSITAT A L'ABAST"

ESCOLA DE POSTGRAU

Edifici U, Travessera de Can Miró.

Bellaterra (Cerdanyola del Vallès)

08193 Barcelona

☎ 689 168 921 (dilluns a dijous, de 9,30 a 12h)

🌐 www.uab.cat/abast

✉ universitat.abast@uab.cat



¹ A partir d'aquesta data es formalitzaran les matriculacions de les persones inscrites. L'Escola de Postgrau es reserva el dret a anul·lar l'activitat en el cas de no arribar a un mínim de persones inscrites.