

## **T'agradaria millorar la teva gestió emocional i desenvolupar el benestar a través del *mindfulness* i fomentant actituds positives? Participa en el programa GestEm-U: la gestió de les emocions a la universitat!**

Et convidem a participar en un **programa per millorar el benestar emocional i augmentar la resiliència i els teus recursos** adreçat específicament a la comunitat universitària (**estudiants, PTGAS** -personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis- i **PDI** -personal docent i de recerca-).

Aquest projecte de recerca, **finançat per l'AGAUR (Generalitat de Catalunya)**, està dut a terme, de manera conjunta, per tres universitats: Universitat Ramon Llull, Universitat de Girona i Universitat Rovira i Virgili.

La participació és voluntària, de manera que si decideixes participar-hi però canvies d'opinió, podràs retirar-te'n en qualsevol moment sense que es vegin afectats ni els teus drets ni l'accés als serveis universitaris.






### **Què implica, participar-hi?**

Hauràs de respondre una enquesta que consta d'una sèrie de preguntes sobre les teves dades sociodemogràfiques, de salut i de benestar emocional, abans de realitzar el programa, després d'haver-lo completat i passats sis mesos. S'estima que el temps de resposta és d'uns quinze minuts. Les teves respostes seran tractades amb la **confidencialitat més estricta**, ja que s'anonimitzaran i es codificaran les respostes.

També hauràs de realitzar un dels dos programes:

- a) el denominat GestEm-U, de **nou sessions**, en **format virtual sincrònic setmanal**, d'una hora i mitja de duració **que començarà el 12 de febrer de 2025 a les 12h o a les 15.30h**, o
- b) **Aplicació mòbil de gestió emocional** —desenvolupada per la Generalitat de Catalunya— sobre exercicis associats a la gestió emocional en funció dels símptomes que es presentin.

Ambdós programes han estat elaborats per professionals del tema. En cas de voler participar en el programa al que no hagis estat assignat, podràs fer-ho en l'edició següent. Totes les persones que completin el programa **rebran un certificat d'acreditació** si ho sol·liciten.

- |  |
|--|
|  <b>Dates:</b> del 12 de febrer al 9 d'abril de 2025        |
|  <b>Durada:</b> 1.30h per sessió                            |
|  <b>Modalitat:</b> en línia (via Zoom) o aplicació mòbil    |
|  <b>Horaris disponibles:</b> matí (12.15h) o tarda (15.45h) |
|  <a href="#">Inscripció</a>                                 |

No deixis escapar aquesta oportunitat per treballar la teva gestió emocional i gaudir d'una experiència transformadora. **Ens veiem a GestEm-U!**