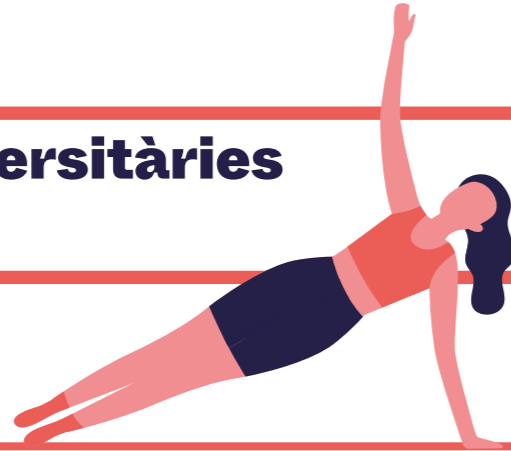


En quines activitats universitàries puc participar?



1. Representació dels estudiants i teixit associatiu

Vols formar part activa de la vida de la Universitat? Com a representant als òrgans de govern, com a membre del Consell d'Estudiants o com a delegat de grup o de curs, la teva veu és important! També pots participar en el teixit associatiu de la Universitat constituint una associació o formant-ne part! I recorda que, a través dels cursos de l'Aula de la Participació, podràs desenvolupar habilitats i competències que t'acompanyaran al llarg de la teva vida.

<https://www.upf.edu/web/upfparticipacio>

2. Activitats d'oratoría i debat

Pots participar en les formacions en oratoría i en les diferents lligues de debat que organitza la UPF, així com desenvolupar, d'una manera ràpida i efectiva, les teves habilitats comunicatives. Argumenta, discuteix..., i convenç!

<https://www.upf.edu/web/upfparticipacio/lligues-de-debat>



3. Activitats culturals

Pots ser membre del Cor, de l'Orquestra de Cambra, de l'Aula de Teatre o de l'Aula de Veu; pots participar en els concursos de Sant Jordi; assistir als Diàlegs Humanístics; pots apuntar-te als cursos i tallers de dinamització cultural, gaudir del circuit UPF Art Track i de descomptes i avantatges en productes culturals.

<https://www.upf.edu/web/cultura>

4. Activitats de sostenibilitat, compromís social i voluntariat

Com a estudiant d'una universitat compromesa amb el desenvolupament social, cultural i ambiental, pots participar en totes aquelles activitats relacionades amb els àmbits que preveu el Programa de Compromís Social de la UPF: solidaritat i cooperació, promoció de la salut, inclusió de la discapacitat, sostenibilitat i igualtat de gènere i diversitat. A més, tenim una llarga llista de projectes de voluntariat, tant propis com en col·laboració amb entitats externes, en què pots participar. També ajudem els estudiants a posar en marxa les seves propostes solidàries.

<https://www.upf.edu/web/upfsostenible>
<https://www.upf.edu/web/responsabilitat-social>
<https://www.upf.edu/web/upfsolidaria>



5. Activitats esportives

A la UPF pots fer esport i participar en les competicions interuniversitàries (individuals o per equips) a Catalunya, a Espanya i a Europa, i en les lligues universitàries amb el teu propi equip. També pots assistir a les conferències de l'Aula d'Esport. Així mateix, pots adquirir formació esportiva (activitats dirigides), seguir cursos i tallers de dinamització esportiva i obtenir preus especials en les entitats i els centres esportius amb els quals la UPF té signat un conveni.

<https://www.upf.edu/web/esports>

Quins serveis t'ofereix el SACU?



1. Igualtat i diversitat

La Unitat d'Igualtat i Diversitat és el punt lila de la UPF. Contacta-hi per tenir una primera entrevista i, si cal, posar una queixa o una denúncia. A més, oferim serveis d'acompanyament per a persones en situació de violència masclista o LGTBTI-fòbica, i organitzem moltes activitats de formació i sensibilització al voltant de la igualtat de gènere i la diversitat.

<https://www.upf.edu/web/igualtat>

2. Inclusió: estudiants amb necessitats educatives especials

Si necessites adaptacions o ajustaments en els estudis a causa d'una discapacitat, malaltia o trastorn, la Universitat, a través del seu programa UPF Inclusió, t'ofereix suport i acompanyament. Des del programa impulsem mesures concretes per tal de garantir la igualtat d'oportunitats als estudiants amb necessitats educatives especials. Pots sol·licitar en línia una entrevista amb el servei.

<https://www.upf.edu/web/upfinclusio/estudiants>

3. Servei d'Assessorament Psicològic (SAP)

T'oferim, de manera totalment confidencial i gratuïta, un servei d'atenció i assessorament psicològic, amb l'objectiu d'afavorir la teva adaptació al món universitari i d'ajudar-te a mantenir l'estabilitat personal perquè puguis obtenir un millor rendiment acadèmic. La sol·licitud de visita al SAP està disponible en línia.

https://www.upf.edu/web/upfinclusio/sap_estudiants

4. Bitàcola

Bitàcola és un servei de *coaching* adreçat als estudiants de la UPF. Si et trobes en una situació de malestar emocional o psicològic derivat o relacionat amb els teus estudis i necessites un suport o acompanyament per aconseguir els teus objectius acadèmics, aquest servei gratuït et pot ajudar.

<https://www.upf.edu/web/upfinclusio/servei-bitacola-upf>

5. Servei de mediació

Si tens un conflicte de convivència, el servei de mediació posarà a la teva disposició l'assistència d'un professional extern que actuarà de manera imparcial i neutral per fomentar la comunicació entre ambdues parts i gestionar el conflicte per arribar a possibles solucions. Aquest servei és gratuït i confidencial.

<https://www.upf.edu/web/sacu/mediacioupf>

6. Tutoresport

Si ets un esportista d'alt nivell, el programa Tutoresport t'ajuda a compatibilitzar la teva activitat acadèmica amb la teva activitat esportiva, i t'ofereix la possibilitat de comptar amb una tutoria personalitzada.

<https://www.upf.edu/web/esports/esportistes-d-alt-nivell>

7. Residències universitàries

La UPF té signats convenis amb residències que donen una prioritat especial als estudiants de la UPF. També podem, però, facilitar-te altres opcions d'allotjament i més informació.

<https://www.upf.edu/web/barcelona/allotjament>

8. Descomptes i avantatges

Com a estudiant de la UPF, pots gaudir de molts i variats descomptes i d'avantatges exclusius.

UPF > Campus Global

Altres serveis

1. Idiomes

Idiomes UPF t'ofereix cursos d'alemany, anglès, àrab, català, espanyol, francès, japonès, italià, rus i xinès. Per tal d'adaptar-se a les teves necessitats, hi ha cursos anuals, trimestrals, intensius, semipresencials i de preparació de diplomes oficials, que s'imparteixen als diferents campus i amb uns horaris i un calendari compatibles amb els de la UPF.

<https://www.upf.edu/web/idiomesupf>

2. Servei de Carreres Professionals (SCP)

Des de l'SCP t'ajudarem a fer el salt cap al món professional amb activitats com els tallers d'orientació professional i les activitats de desenvolupament de competències transversals. A més, també tindràs accés gratuït al Servei d'Orientació Professional personalitzada i al Campus Treball, la borsa de treball i de pràctiques de la Universitat.

<https://www.upf.edu/web/carreres-professionals>

A qui m'adreço si necessito més informació?

Si necessites informació general o ajuda a l'hora de fer els tràmits d'inscripció a les activitats, adreça't al **Punt d'Informació a l'Estudiant (PIE)**. En tenim un a cada campus.

Si necessites informació especialitzada, orientació o assessorament, pots adreçar-te a **Sostenibilitat, Atenció i Compromís Universitaris (SACU)** de dilluns a divendres, de 9.30 a 14.00 h, i de dilluns a dijous, de 15.30 a 17.30 h (campus de la Ciutadella).

Pots fer arribar les teves consultes via web a través del **Centre d'Atenció a l'Usuari (CAU)**.

<https://cau.upf.edu/sacu/>

Pots contactar amb nosaltres trucant als telèfons:

SACU: **93 542 21 22**

Unitat d'Igualtat: **93 542 28 55**

Unitat d'Inclusió: **93 542 28 66**

Troba'ns a les xarxes socials



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF
@UPFSolidària
@upfigualtat



@culturaUPF
@esportsUPF
@participacioUPF
@UPFSolidària
@upfigualtat



upf.edu
[upf.edu/web/sacu](https://www.upf.edu/web/sacu)
Campus Global



Sostenibilitat, Atenció i Compromís Universitaris (SACU)



upf.

Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona