

Programa de Formació Transversal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i la comunicació

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
--------	-------------	-------	--------------	-----------	---------------

ADGC116	2016	30	ADG	ADGG	FC01_ADGC116_2016
---------	------	----	-----	------	-------------------

NOM DE L'ACCIÓ

MINDFULNESS

OBJECTIUS

Objectiu general:

- ✓ Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

Objectiu específic:

- ✓ Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

CONTINGUTS

1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL Aprendre a relaxar-se i a deixar anar.

1.1 Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana

1.2 Identificar els teus estressos i superar-los

1.3 Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les La consciència plena i la reducció de l'estrès.

1.4 Com parar el teu cap?

2. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.

2.1 Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva

2.2 Tècniques d'assertivitat .

3. L'estrès i la gestió del temps.

3.1 Gestiona el temps de forma eficaç

3.2 Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions

4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.

4.1 Aprendre a veure altres perspectives

4.2 Com disminuir els judicis i les expectatives