

PROGRAMA DE FORMACIÓ NO FORMAL

EXPEDIENT PT20230021

NOM DE L'ACCIÓ

Mindfulness

CODI

CTRP0006

ESPECIALITAT DE CARÀCTER INTERSECTORIAL

Habilitats personals i socials

NIVELL DE QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL

1

HORES DE CURS

30

OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL

Identificar les tècniques i els coneixements necessaris per a la millora personal i professional potenciant l'autoconsciència, la gestió del canvi i el benestar general

MÒDULS FORMATIUS. OBJECTIUS ESPECÍFICS

Mòdul 1: Principis bàsics del mindfulness i l'atenció plena. Definir les tècniques de relaxació i respiració com a procediment per a la gestió de les emocions. (10 hores)

Mòdul 2: Ampliació dels nivells de consciència. Explicar els nivells de consciència per ampliar l'autoconeixement. (10 hores).

Mòdul3: Incorporació del mindfulness al dia a dia. Aplicar els aprenentatges i les tècniques als diferents àmbits de la vida. (10 hores)

CONTINGUTS

MÒDUL 1:

- Identificació dels fonaments del mindfulness i l'atenció plena.
 - ✓ Definició dels conceptes de mindfulness i atenció plena.
 - ✓ Aplicació de tècniques de respiració i relaxació.
 - ✓ Adquisició de consciència corporal.
 - ✓ Gestió de l'estrès.
 - ✓ Iniciació a la pràctica de la meditació.
- Implicació amb els conceptes bàsics mindfulness i la gestió de l'estrès.

MÒDUL 2:

- Descripció de la consciència i l'autoconeixement.
 - ✓ Diferenciació dels mecanismes de reacció emocional.
 - ✓ Comprensió del terme acceptació.
 - ✓ Reducció del judici.
 - ✓ Ampliació de la compassió.
 - ✓ Eliminació d'expectatives.
 - ✓ Connexió amb la gratitud.
- Interès per la millora del grau d'autoconsciència i resposta emocional.

MÒDUL 3:

- Utilització del mindfulness a l'àmbit personal i professional.
 - ✓ Execució dels diferents tipus de meditació.
 - ✓ Gestió del temps.
 - ✓ Aplicació del fluir amb l'acció o flow.
 - ✓ Comunicació conscient i assertiva en les relacions personals i laborals.
- Predisposició a la utilització de les diferents tècniques i principis del dia a dia.

PROGRAMA DE FORMACIÓN NO FORMAL

EXPEDIENTE PT20230021

NOMBRE DE LA ACCIÓN

Mindfulness

CÓDIGO

CTRP0006

ESPECIALIDAD DE CARÁCTER INTERSECTORIAL

Habilidades personales y sociales

NIVEL DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL

1

HORAS DE CURSO

30

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar las técnicas y conocimientos necesarios para la mejora personal y profesional potenciando la autoconciencia, la gestión del cambio y el bienestar general

MÓDULOS FORMATIVOS. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Módulo 1: Principios básicos del mindfulness y la atención plena. Definir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento de gestión de las emociones. (10 horas)

Módulo 2: Ampliación de los niveles de conciencia. Explicar los niveles de conciencia para ampliar el autoconocimiento. (10 horas).

Módulo 3: Incorporación del mindfulness al día a día. Aplicar los aprendizajes y técnicas a los diferentes ámbitos de la vida. (10 horas)

CONTENIDOS

MÓDULO 1:

- Identificación de los fundamentos del mindfulness y la atención plena.
 - ✓ Definición de los conceptos de mindfulness y atención plena.
 - ✓ Aplicación de técnicas de respiración y relajación.
 - ✓ Adquisición de conciencia corporal.
 - ✓ Gestión del estrés.
 - ✓ Iniciación en la práctica de la meditación.
- Implicación con los conceptos básicos mindfulness i la gestión del estrés.

MÓDULO 2:

- Descripción de la conciencia y el autoconocimiento.
 - ✓ Diferenciación de los mecanismos de reacción emocional.
 - ✓ Comprensión del término aceptación.
 - ✓ Reducción del juicio.
 - ✓ Ampliación de la compasión.
 - ✓ Eliminación de expectativas.
 - ✓ Conexión con la gratitud.
- Interés para la mejora del grado de autoconsciencia y respuesta emocional.

MÓDULO 3:

- Utilización del mindfulness en el ámbito personal y profesional.
 - ✓ Ejecución de los distintos tipos de meditación.
 - ✓ Gestión del tiempo.
 - ✓ Aplicación del fluir con la acción o Flow.
 - ✓ Comunicación consciente y asertiva en las relaciones personales y laborales.
- Predisposición a la utilización de las diferentes técnicas y principios del día a día.