

EXPEDIENT: PT20180006

ACCIÓ FORMATIVA: MINDFULNESS

Nº ACCIÓ: 19 DURADA: 30 h MODALITAT: PRESENCIAL

OBJECTIUS GENERALS:

-Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes '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