

MINDFULNESS

100% SUBVENCIONAT

A QUI VA DIRIGIT?

Aquest curs està dirigit prioritàriament a treballadors en actiu.

S'admeten autònoms, persones desocupades i personal de l'administració pública*.

Cal indicar-ho a la pestanya de col·lectiu i facilitar les dades de l'empresa.

*Només s'admet personal de les entitats del sector públic que tenen una forma jurídica privada. La persona interessada ha de presentar un escrit del Seu Cap directe o de RRHH, acreditant que l'empresa no està inclosa en l'àmbit d'aplicació dels Acords de Formació per a l'Ocupació de les Administracions Públiques (AFEDAP) i que cotitzen a la Seguretat Social en concepte de formació professional per a l'ocupació.

PREINSCRIPCIÓ

Web <https://www.peretarres.org/formacio/curs-mindfulness?codi=17246>

DESCRIPCIÓ

- 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.
- 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.

QUÈ APRENDRÀS?

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
 - 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

CALENDARI. DATES I HORARIS

Formació online amb sessions en directe a través de la plataforma teams.

Impartició: dilluns i dimecres del 12 de juny a 12 de juliol de 17h-20h.

Només serà presencial la darrera sessió, 12 juliol, que es realitzarà a l'Espai Cívic "Les Escoles" situat a Camí de Can Pons, 21-27 - Vilassar de Dalt.

| JUNY | | | | | | |
|----------------------------|----|----------------------------|----|----|----|----|
| DLL | DM | DX | DJ | DV | DS | D |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 17-20H | 13 | 14 17-20H | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 17-20H | 20 | 21 17-20H | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 17-20H | 27 | 28 17-20H | 29 | 30 | | |
| JULIOL | | | | | | |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 17-20H | 4 | 5 17-20H | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 17-20H | 11 | 12 17-20H | 13 | 14 | 15 | 16 |

TITULACIONS

Certificat acreditatiu d'aprofitament promogut pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.