



CURS DE MINDFULNESS 1a Edició

Curs per a treballadors/ores en actiu

OBJECTIU	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.
DATES PREVISTES	Inicis: 18 de març al 29 d'Abril de 2019
DURADA	30 hores
HORARI PREVIST	Dilluns i dimecres de 18 a 21 hores
PROGRAMA FORMATIU	- Consciència emocional. Aprendre a relaxar-se i a deixar anar. - Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana. - Identificar els teus estressos i superar-los. - Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les. La consciència plena i reducció de l'estrès. - Com parlar el teu cap - Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte - Aprendre a comunicar-te d'una forma assertiva - Tècniques d'assertivitat - L'estrès i gestió del temps - Gestiona el temps de forma eficaç - Els lladres del temps: imprevistos distraccions, interrupcions - Aprendre a optimitzar la presa de decisions - Aprendre a veure altres perspectives - Com disminuir els judicis i les expectatives
LLOC D'IMPARTICIÓ I INFORMACIÓ	CENTRE DE PROMOCIÓ ECONÒMICA Ajuntament del Prat de Llobregat Carrer Moreres 48 Tel. 934786878 adfor@elprat.cat www.elprat.cat/economia
PREINSCRIPCIÓ I PROCÉS DE SELECCIÓ	Si estàs interessat/da formalitza la preinscripció de forma presencial o inscripció online a la nostra web: online.elprat.cat Quan s'obri el procés de selecció contactarem amb tu per informar-te. En aquest moment caldrà aportar fotocòpies de: NIF i capçalera de l'última nòmina.

Curs gratuït

En col.laboració amb la Fundació per a la Formació i l'Estudi Paco Puerto de CCOO i subvencionat pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya i el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.