

## FORMACIÓ CONTÍNUA

# MINDFULNESS

### Objectiu

**Generals:** Dotar l'alumnat de les tècniques necessàries per augmentar els seus 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.

**Específics:** 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.

### Programa formatiu

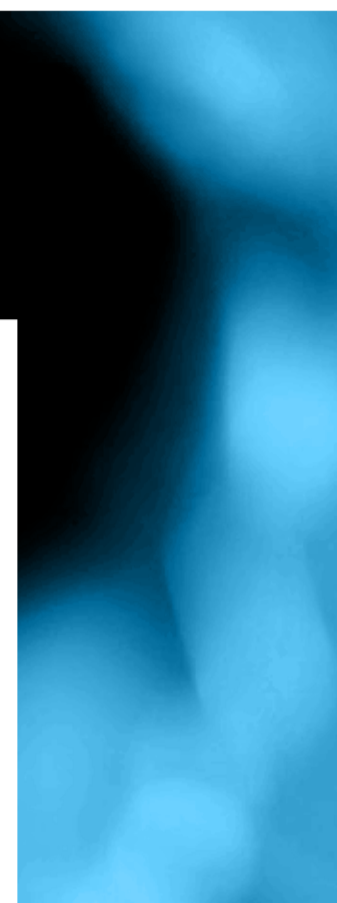
- Consciència emocional. Aprendre a relaxar-se i a deixar-se anar.
- Actuar en comptes de reaccionar, aprendre a gestionar el conflicte.
- L'estrès i la gestió del temps.
- Aprendre a optimitzar la presa de decisions

### INSCRIPCIÓ AL CURS

Si estàs interessat/da formalitza la preinscripció de forma presencial o inscripció online a la nostra web: [online.elprat.cat](http://online.elprat.cat)

### LLOC D'IMPARTICIÓ I INFORMACIÓ

Centre de Promoció Econòmica de l'Ajuntament del Prat  
c. de les Moreres, 48. 08820 El Prat de Llobregat  
t. 93 478 68 78 - àrea de formació  
[www.elprat.cat/economia](http://www.elprat.cat/economia)  
[mirabete@elprat.cat](mailto:mirabete@elprat.cat) i [escamilla@elprat.cat](mailto:escamilla@elprat.cat)



### DATES

Inici: 03/05/22

Finalització: 02/06/22

### DURADA

30 hores

### HORARI

Dimarts i dijous  
de 18 a 21 h

### PREU

Curs 100%  
subvencionat



**ARA MÉS  
QUE MAI,  
EL PRAT**

#elpratocupació

[elprat.cat/economia](http://elprat.cat/economia)  
f t @ elprateconomia



Ajuntament del  
Prat de Llobregat