



CURS MINDFULNESS

FORMACIÓ CONTÍNUA 2020-2021

CURS PER A TREBALLADORS/ORES EN ACTIU

OBJECTIUS

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

DATES

Inici: 28 de setembre de 2021

Finalització: 29 d'octubre de 2021

DURADA

30 hores

HORARI

Dimecres i dijous de 18 a 21 h

PREU

En col·laboració amb la Fundació per a la Formació i l'Estudi Paco Puerto de CCOO i totalment subvencionat pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

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.

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

mirabete@elprat.cat

ARA MÉS
QUE MAI,
EL PRAT

elprat.cat/economia

   [elprateconomia](https://www.instagram.com/elprateconomia)



Ajuntament del
Prat de Llobregat