

EXPEDIENT: PT20170029

ACCIÓ FORMATIVA: MINDFULNESS

Nº ACCIÓ: 11 DURADA: 30 h MODALITAT: PRESENCIAL

Objectius generals:

- 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.

Objectius 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.

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