



CURS 100% SUBVENCIONAT



Curs Mindfulness (30 hores) – Subvencionat

Dies de la setmana: dimecres de 16 a 21h

Durada: 30 hores

A qui va dirigit: a qualsevol treballador, persona en situació d'atur o autònom

Preu: Curs 100% subvencionat.

Lloc d'impartició: C. Pic de Peguera, 11, Despatx A1- 06/07, Edifici Giroempren, 17003 – Girona (Parc Científic i Tecnològic)

Contacte: t. 972 20 30 20 o formació@aedes.cat

www.aedesgirona.com

septiembre 2122							9
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	

octubre 2122							10
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	

Objectius del curs:

- 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.

Objectiu específic:

- 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.

Temari curs:

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