

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL 2017

MINDFULNESS

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: 30 HORES

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL. APENDRE A RELAXAR-SE I A DEIXAR ANAR.
ACTUAR EN COMPTES DE REACCIONAR. APENDRE A GESTIONAR EL CONFLICTE.
L'ESTRÈS I LA GESTIÓ DELS TEMPS.
APENDRE A OPTIMITZAR LA PRESA DE DECISIONS.

INICI: 18/04/2018 FINALITZACIÓ: 23/05/2018
HORARI: DIMECRES DE 09:00 A 14:00 HORES

EL CURS ES REALITZARÀ A:

HOSPITAL UNIVERSITARI SANT JOAN DE REUS
AVGDA. DEL DR. JOSEP LAPORTE, 2 - 43204 -REUS

INTERESSATS POSAR-SE EN CONTACTE AMB SECCIÓ SINDICAL U.G.T. AL MATEIX
HOSPITAL (horari despatx els dilluns de 09:00 a 13:00 hores)

Ó AL TELÈFON: 977-775679 CORREU ELECTRÒNIC: mlaurado@idfo.com

REALITZAR LA SOL.LICITUD DEL CURS A LA NOSTRA PÀGINA WEB: www.idfo.com

CURS SUBVENCIONAT PEL CONSORCI PER A LA FORMACIÓ CONTINUA DE CATALUNYA ADREÇAT A PERSONES PRIORITÀRIAMENT TREBALLADORS/ES OCUPATS/ADES I/O ATURATS/DES