

## 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: 19/04/2018 FINALITZACIÓ: 24/05/2018  
HORARI: DIJOUS 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 UGT AL MATEIX HOSPITAL  
(horari despatx els dilluns de 09:00 a 13:00 hores)

Ó AL TELÈFON: 977-775679 CORREU ELECTRÒNIC: [mlaurado@idfo.com](mailto:mlaurado@idfo.com)

REALITZAR LA SOL.LICITUD DEL CURS A LA NOSTRA PÀGINA WEB: [www.idfo.com](http://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**