



HABILITATS
PERSONALS I
DIRECTIVES

PROGRAMA DE CARÀCTER TRANSVERSAL 2019

MINDFULNESS

HORES: 30

MODALITAT: PRESENCIAL

OBJECTIUS

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 d'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.

AJUDA'NS A CRÉIXER



2.000
seguidors



3.000
seguidors



1.000
seguidors



400
seguidors



15.000
visites al mes