

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL CONSORCI 2019

MINDFULNESS

ÀREA: HABILITATS INTERPERSONALS O DIRECTIVES

MODALITAT: PRESENCIAL

30H



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-se 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.