



MINDFULNESS



30H

OBJECTIUS:

Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisi i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional

CONTINGUTS:

1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL. Aprendre a relaxar-se i a deixar anar

- Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana
- Identificar teus estressors i superar-los
- Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les. La consciència plena i la reducció de l'estrès
- Com aturar el teu cap?

2. Actuar en lloc de reaccionar. Aprendre a gestionar el conflicte

- Aprendre a comunicar-te d'una manera assertiva
- Tècniques d'assertivitat

3. L'estrès i la gestió del temps

- Gestionar el temps de manera eficaç
- Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions

4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions

- Aprendre a veure altres perspectives
- Com disminuir els judicis i les expectatives

93 240 56 97

601 62 71 47

xlopez@cesi-iberia.com

**FORMACIÓ 100%
SUBVENCIONADA**

QUAN:

octubre 2019 novembre 2019

lu	m	m	ju	vi	sá	d	lu	m	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	



18h – 21h

ON



Barberà Promoció
Fundació

**FUNDACIÓ BARBERÀ
PROMOCIÓ**

c/ de la Torre d'En Gorgs, 40
08210 - Barberà del Vallès

INSCRIPCIÓ



- **Document original Annex I (Sollicitud de participació)** degudament complimentat i signat en **color blau**.

- **Fotocòpia clara DNI** en vigor anvers i revers

- **Fotocòpia capçalera última nòmina o últim rebut** d'autònoms .

- En cas de estar a l'atur (**full de la OTG** i fotocòpia d'un document amb el número d'afiliació a la seguretat social)