



MINDFULNESS

ON-LINE + AULA VIRTUAL

23h on-line + 7h aula virtual



30H

OBJETIVOS:

Dotar de las técnicas necesarias para aumentar los niveles de conciencia, contribuyendo a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar las crisis y los desafíos del día a día, así como obtener bienestar y un alto rendimiento personal y profesional

CONTENIDOS:

1. CONCIENCIA EMOCIONAL. Aprender a relajarse y a soltar

- Como hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
- Identificar tus estresores y superarlos
- Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas. La conciencia plena y la reducción del estrés
- ¿Cómo parar tu cabeza?

2. Actuar en lugar de reaccionar. Aprender a gestionar el conflicto

- Aprender a comunicarte de una forma asertiva
- Técnicas de asertividad

3. El estrés y la gestión del tiempo

- Gestionar el tiempo de forma eficaz
- Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

4. Aprender a optimizar la toma de decisiones

- Aprender a ver otras perspectivas
- Como disminuir los juicios y las expectativas

IMPORTANTE: En caso de inscribiros desde Barberà
Promoció, por favor, indicarlo en el e-mail

93 240 56 97
601 62 71 47

xlopez@cesi-iberia.com

**FORMACIÓN 100%
SUBVENCIONADA**

CUÁNDO:

octubre 2020

lu m m ju vi. sá do

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

noviembre 2020

lu m m ju vi. sá do

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Tutorías on-line
+

Sesiones virtuales

27 oct y 25 nov

16:30h a 20:00h

DÓNDE



Plataforma on-line CESI +
AULA VIRTUAL



INSCRIPCIÓN

- Documento original Anexo
I (Solicitud de participación)
debidamente cumplimentado y
firmado en color azul.

- Fotocopia legible DNI en
vigor anverso y reverso

- Fotocopia encabezamiento
última nómina o último reci-
bo de autónomos .

- En caso de estar en situación
de desempleo (hoja de la
OTG y fotocopia de un docu-
mento con el numero de ins-
cripción a la seguridad social)