



C19-142 / Curs: Mindfulness, aplicacions a l'entorn laboral

Programa

1. Mindfulness, què és i en què ens pot ajudar a la feina
2. Regulació de l'estrès i millora del rendiment amb Mindfulness
3. Maneig dels pensaments distractors. Millora de la concentració
4. Maneig de les situacions difícils a la feina
5. Gestió del temps i presa de decisions amb Mindfulness
6. Comunicar-se amb actitud Mindfulness



Modalitat
Presencial



Acreditació
Assistència i aprofitament



Nivell
Inicial

Objectius

- Conèixer els principis i la història del Mindfulness.
- Reconèixer les situacions del dia a dia a la feina en les què es poden aplicar les eines de Mindfulness.
- Aplicar les eines de Mindfulness en la pràctica de l'entorn laboral.
- Aprendre a desenvolupar una actitud Mindfulness per a contribuir a la reducció de l'estrès i la millora de la salut i el rendiment.

Destinataris

Personal de l'Administració local.

Metodologia

La metodologia de treball és experiencial i participativa, centrada en casos i exercicis pràctics aplicables a la realitat quotidiana de treball. S'utilitzen dinàmiques de grup, exercicis d'interrogants, jocs de rol, simulacions i reflexió sobre casos reals.

Altres dades

Lloc: Tarragona

Dies: 8, 15 i 22 d'octubre

Horari: 16.30 a 20 h

Durada: 10.30 hores

Places: 25

Inscripcions

Trametre via electrònica el full d'inscripció que es troba a la pàgina de formació de la següent adreça:

<http://www.dipta.cat/formacio>

COMENÇAR

