

## CURS: MINDFULNESS

**Data inici:** 02/10/2017  
**Data final:** 23/11/2017  
**Durada:** 30 hores  
**Horari:** de 18.00h a 20.00h  
dilluns i dijous

**Festa:** 12 d'octubre

### Lloc:

CENTRE DE FORMACIÓ PRÀCTICA  
Pol. Ind. Els Dolors, s/n - Palau Firal  
08243 MANRESA

Tel. 93 875 72 79  
A/e: cfp@cfp.cat

### Formador:

Ivan Matamala

### Objectius generals:

- Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar 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.

### Adreçat:

- Treballadors/es ocupats/des i persones en situació de desocupació.

### Requisits:

- No es necessiten capacitats especials.

### Programa:

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'ESTRÉS 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 aspectes
  - 4.2 Com disminuir els judicis i les expectatives