

# Catàleg d'accions formatives

## 2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : **Habilitats interpersonals o directives**

FAMÍLIA PROFESSIONAL : **Administració i gestió**

ÀREA PROFESSIONAL : **Consultoria empresarial**

NOM DE L'ACCIÓ: **Mindfulness**

**Grup AF:** ADGC116

**Grup Ampliat:** 2016

**Hores:** 30

**Nivell:** Bàsic

**Novetat 2018:**

### 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 anar.  
Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana  
Identificar els teus estressos i superar-los  
Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les La consciència plena i la reducció de l'estrès.  
Com parar el teu cap?
2. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.  
Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva  
Tècniques d'assertivitat.
3. L'estrès i la gestió del temps.  
Gestiona el temps de forma 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

### Observacions: