

## Programa

---

Codi acció: FS2022-0819  
Acció formativa/grup: 183/8  
Especialitat: MINDFULNESS

Data inici:  
Data final:  
Durada: 30 hores  
Modalitat: Presencial

Continguts: 915

### **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 de una forma assertiva
- 2.2. Tècniques d'assertivitat .

### **3. L'estrès 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 perspectives
- 4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives