

MINDFULNESS EN L'EMPRESA. REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS I LIDERATGE. Estats i actituds positives per afrontar nous escenaris.

Aquesta formació pretén, mitjançant la tècnica del Mindfulness, que aprenguis a gestionar l'estrès i a millorar en la teva presa de decisions, desenvolupant i incrementant algunes de les teves habilitats bàsiques, com la capacitat d'atenció, concentració, gestió adequada dels estats emocionals i la millora de la comunicació.

PROGRAMA

Els dies 12, 15, 19 i 22 d'abril de 10 a 13h.

Realització en format **ONLINE** a través de la **Plataforma ZOOM**. S'enviarà un enllaç al correu electrònic dels participants que donarà accés a la plataforma.

- Mindfulness i la seva aplicació en l'àrea laboral
- La percepció de la realitat: models mentals, creences i patrons de comportament.
- La intel·ligència emocional amb Mindfulness. Com regular les emocions.
- Què és la reacció de l'estrès? Riscos per a la salut personal i laboral.
- Com prevenir i/o respondre a l'estrès de manera saludable i desenvolupant una personalitat resilient.
- Claus per a un lideratge conscient.
- Mindfulness en la presa de decisions: claus per prendre bones decisions.
- Com organitzar i gestionar el temps amb Mindfulness
- Establint un pla de millora a l'àmbit laboral, a partir de les diferents pràctiques de Mindfulness.
- Pràctiques formals de Mindfulness.
- Practicant l'atenció a la vida quotidiana i l'entorn professional.

El taller serà impartit per Carles Ruiz Feltrer i César Forcadell, instructors de Mindfulness i coaches personals, de l'empresa Barrachina Castella Consulting, SL

Informació i inscripcions a demperedd@canetdemar.cat / 697178033

Organitza:



Amb el suport i col·laboració de:

