

---

# PROGRAMA

## “MINDFULNESS”

---

### TIPUS CURS

Subvencionat.

### MODALITAT

Aula Virtual + 1 sessió presencial

### DURADA – 30 hores

### DESCRIPCIÓ

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.

### CONTINGUTS

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

### DOCENT

**Lucia Rodríguez.** Psicòloga clínica adults i infanto-juvenil. Especialista en teràpia individual, grupal i de parella. Formadora en meditació, mindfulness, intel·ligència emocional i riureteràpia.