

## Programa

---

Codi acció: FS2020-0149  
Acció formativa/grup: 144/6  
Especialitat: Mindfulness

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

### 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