

NOM DEL CURS: MINDFULNESS

MODALITAT: Online

DURADA: 30 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

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.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. 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.
2. Conèixer que és el Mindfulness i els beneficis que aporta tant a nivell personal com professional.
3. Generar calma i serenitat mental per una presa de decisions més efectiva.
4. Evitar la distracció i dispersió mental, aconseguint augmentar les capacitats d'atenció, concentració i memòria.
5. Contrarestar inèrcies i automatismes, prenent major consciència i connexió amb la situació present, millorant la rapidesa i flexibilitat en les respostes.
6. Generar un millor autoconeixement i confiança en un mateix.
7. Millorar la rapidesa i flexibilitat en les respostes.
8. Aprendre a gestionar de la manera més eficaç l'estrès laboral.
9. Potenciar les capacitats creatives i intuïtives.
10. Generar un millor autoconeixement i confiança en un mateix.

CONTINGUTS

UNITAT DIDÀCTICA 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL APRENDRE A RELAXAR-SE I A DEIXAR-SE 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?



UNITAT DIDÀCTICA 2. ACTUAR EN COMPTES DE REACCIONAR. APRENDRE A GESTIONAR EL CONFLICTE

- 2.1. Aprendre a comunicar-te d'una forma assertiva
- 2.2. Tècniques d'assertivitat

UNITAT DIDÀCTICA 3. L'ESTRÈS I LA GESTIÓ DEL TEMPS

- 3.1. Gestionar el temps de forma eficaç
- 3.2. Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions

UNITAT DIDÀCTICA 4. APRENDRE A OPTIMITZAR LA PRESA DE DECISIONS

- 4.1. Aprendre a veure altres perspectives
- 4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives

