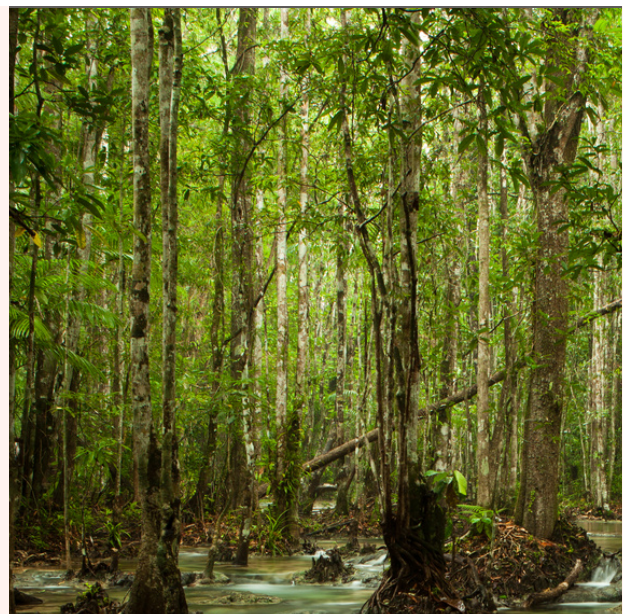


# Mindfulness: estratègies de concentració i efectivitat professional

## Objectius

- **Millorar** la concentració, atenció, estat de presència i regulació emocional.
- **Reduir** significativament l'estrès i les seves conseqüències.
- **Influenciar** positivament el sistema nerviós i emocional.
- **Desenvolupar** estratègies adaptatives.



## Programa

### 1. Les bases científiques del mindfulness

Què és el mindfulness o consciència plena?

### 2. Característiques dels nostres rols professionals i riscos per la salut

### 3. Com identificar estressors i superar-los

Principals estressors

Gestió del temps eficaç

Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions

### 4. Tècniques de mindfulness per identificar emocions i aprendre a gestionar-les

### 5. Tècniques de mindfulness per la incorporació de la Reacció a la Resposta

### 6. Comunicació conscient

Aprendre a comunicar-te d'una forma eficient i assertiva

### 7. Beneficis de practicar el mindfulness a la feina

### 8. Resolució de casos pràctics

Integrar mindfulness a la pràctica laboral



Durada: **15 hores**