

Introducció pràctica al mindfulness

Objectius

- **Millorar** la concentració, atenció, estat de presència i regulació emocional.
- **Reduir** significativament l'estrès i les seves conseqüències.
- **Influir positivament** en el sistema nerviós i emocional.
- **Gestionar** de manera més competent i saludable els pensaments, les emocions i les conductes.



Programa

1. Les bases científiques del mindfulness

Què és el mindfulness o consciència plena?

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

3. Com percebem la realitat en les situacions complexes? Quin poder tenen les emocions en aquestes situacions?

4. Tècniques i pràctiques específiques de mindfulness per la gestió de l'ansietat i l'estrès

5. Tècniques de mindfulness per la incorporació de la relació amb la realitat per passar de la reacció a la resposta adaptativa i eficient

6. Comunicació conscient

Què és? Com practicar-la? Beneficis per la calma i l'eficàcia comunicativa

7. Resolució de casos pràctics

Com integrar mindfulness a la pràctica laboral



Durada: **12 hores**