



# MINDFULNESS

## Descripció

Avui dia el nostre ritme de vida és tan accelerat que moltes vegades no ens permet ser conscients ni disfrutar del que realment fem o passa al nostre voltant. Amb el Mindfulness veurem com mantenir l'atenció en el moment present, com alliberar la nostra ment de la sobre càrrega d'impactes que rebem, i acceptar el present que estem vivint sense intentar modificar-lo. Tot aquest aprenentatge ens aportarà grans beneficis en el nostre dia a dia; benestar amb tu mateix i amb la gent que et relaciones, una major capacitat de concentració, comunicar amb més eficàcia, flexibilitat en la resolució de conflictes i ,sobretot, viure més plenament.

## Objectius generals:

- 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.

## Objectius específics:

- 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.

## 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

