

CURS
**MINDFULNESS I
LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS
EMOCIONAL**



**Consciència Educativa
Gestió Emocional d'Equips
Autoconeixement i Transformació Personal**
www.annaserradolcet.com



OBJECTIUS

- Analitzar quins **factors** provoquen **estrès, malestar, tensió i desgast** tant cognitiu com emocional en el treball.
- Desenvolupar **eines** que fomenten la **maduresa i l'autogestió** emocional.
- Generar coneixement interior per fomentar **actituds i relacions constructives i responsables**.
- Desenvolupar **habilitats personals** per viure amb més seguretat, benestar i qualitat de vida.

CONTINGUTS

- La **gestió del temps**.
- La **impaciència** i les seves conseqüències físiques, emocionals i relacionals.
- El **centrament** i l'**atenció plena**.
- La **transformació** dels judicis i la negativitat.
- Hàbits generadors de conflicte: **L'acusació** i la **reactivitat**.
- Pilars fonamentals: **L'acceptació**, la **responsabilitat**, l'**autoconsciència** i el **compromís** personal.
- **Autoestima** i seguretat personal.
- Autoconsciència i **connexió** amb un mateix/a i els altres.
- **Concentració i presència**: Tècniques de respiració, atenció i meditació.





METODOLOGIA

- S'aporten coneixements per donar resposta a les situacions quotidianes que es volen transformar en l'àmbit de les relacions humanes.
- Es proposen activitats vivencials per desenvolupar eines útils i pràctiques.
- Es generen espais, per traslladar la presa de consciència al dia a dia, i així, generar més capacitat d'autogestió mental i emocional.
- Presencial o Online.

DESTINATARIS

- Per tots aquells que treballen en grup i volen augmentar el benestar i la capacitat de gestió mental i emocional.

TEMPORALITZACIÓ

- Formació de 16/20 hores.

