



“Mindfulness en l’empresa. Reducció de l’estrès i lideratge”

Per a obtenir uns bons resultats a l’empresa és tant important una bona salut física com mental, és per això que t’oferim la possibilitat d’aprendre sobre el Mindfulness, una tècnica que et permetrà ampliar al teu camp de consciència en la presa de decisions, t’ajudarà a eliminar l’estrès, i que comportarà la millora de les teves habilitats d’atenció, concentració, gestió emocional i comunicació.

DATES: dimarts 29 d’octubre, 5 i 12 de novembre

HORARIS: 17.00h a 21.00h

TOTAL D’HORES: 12 hores

PROGRAMA FORMATIU:

Sessió 1

1. Introducció al Mindfulness

2. La percepció de la realitat

3. Intel·ligència emocional amb Mindfulness

4. Proposta d'entrenament del període entre sessions





Sessió 2

1. Feedback: Compartint experiències d'entrenament entre sessions
2. Què és la reacció de l'estrès? Riscos per a la salut personal i laboral
3. Com prevenir i/o respondre a l'estrès de manera saludable i desenvolupant una personalitat resilient
4. Proposta d'entrenament pel període entre sessions

Sessió 3

1. Feedback: Compartint experiències d'entrenament entre sessions
2. Mindfulness en la presa de decisions
3. Com organitzar i gestionar el temps amb Mindfulness
4. Establint un pla de millora a l'àmbit laboral, a partir de les diferents pràctiques de Mindfulness
5. Recollint experiències i tancament del Taller

PERFIL PARTICIPANTS: emprenedors/es i/o empresàries i empresaris.

