

CURSO PRESENCIAL DE MINDFULNESS

GRATIS para trabajadores y autónomos

Contenidos:

1. CONCIENCIA EMOCIONAL Aprender a relajarse y dejar ir.

1.1. Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana

1.2. Identificar tus estreses y superarlos

1.3. Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción del estrés.

1.4. Como parar tu cabeza?

2. Actuar en vez de reaccionar Aprender a gestionar el conflicto.

2.1. Aprender a comunicarte de una forma asertiva

2.2. Técnicas de asertividad.

3. El estrés y la gestión del tiempo.

3.1. Gestiona el tiempo de forma eficaz

3.2. Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

4. Aprender a optimizar la toma de decisiones.

4.1. Aprender a ver otras perspectivas

4.2. Como disminuir los juicios y las expectativas

100%
Subvencionado

30h



 Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya

 MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL


pimec
micro, petita i mitjana empresa de catalunya


PENTALEARNING

C/Isabel de Villena, 30 - **Granollers**

Tel. 93 159 99 54

email: info@pentalearning.com