

Catàleg d'especialitats

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i comunicació

GRUPAF	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
ADGC116	30	ADG	ADGG	FC01_ADGC116_2016

NOM DE L'ACCIÓ

Mindfulness

OBJECTIUS

Objectiu general:- 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.

Objectiu específic:- 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 assertiva2.2. Tècniques d'assertivitat . 3. L'estrès i la gestió del temps.3.1. Gestiona el temps de forma eficaç3.2. Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions 4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions. 4.1. Aprendre a veure altres perspectives4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives