

## Mindfulness



**Àrea:** Sin clasificar  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 30 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

## CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL APRENDRE A RELAXAR-SE I A DEIXAR ANAR.

- 1.Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana
- 2.Identificar els teus estressos i superar-los
- 3.Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les La consciència plena i la reducció de l'estrès.
- 4.Com parar el teu cap?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUAR EN COMPTES DE REACCIONAR APRENDRE A GESTIONAR EL CONFLICTE.

- 1.Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva
- 2.Tècniques d'assertivitat .

UNIDAD DIDÁCTICA 3. L'ESTRÈS I LA GESTIÓ DEL TEMPS.

- 1.Gestiona el temps de forma eficaç
- 2.Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APRENDRE A OPTIMITZAR LA PRESA DE DECISIONS.

- 1.Aprendre a veure altres perspectives
- 2.Com disminuir els judicis i les expectatives