

MINDFULNESS

PROGRAMA

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 assertiva
 - 2.2. Tècniques d'assertivitat .
3. L'estrès i la gestió del temps.
 - 3.1. Gestiona el temps de forma eficaç
 - 3.2. Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions
4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.
 - 4.1. Aprendre a veure altres perspectives
 - 4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives