



PREVENCIÓ I GESTIÓ DE L'ESTRÉS AMB MINDFULNESS

ESTRATÈGIES PER CUIDAR-NOS COM A PROFESSIONALS D'AJUDA MITJANÇANT EL MINDFULNESS



INTRODUCCIÓ

De vegades, la feina pot suposar haver d'afrontar relacions complicades, distraccions, sobrecàrrega i altres factors d'estrès que fan que ens sentim desbordats/des. Per això recorrem a la multitasca o posem el pilot automàtic que ens esgoten encara més i que no ajuden (sobretot quan treballem amb persones).

Ser més conscients a la feina, estar plenament presents i enfocats/des en la tasca, lliure de distraccions o judicis i amb una ment tranquil·la i oberta, pot ser molt beneficiós i transformador. Quan ens entrenem per estar més atents/es a través de mindfulness, aprenem a fer un pas enrera, adonant-nos no només del que passa fora, sino també del que passa dins nostre i això ens permet prendre millor decisions, estar més presents i per tant, més tranquils/es.

Mindfulness és l'art d'estar presents tant a la feina com a la vida quotidiana.



OBJECTIUS

- Increment de la Resiliència, benestar i la salut física i psicològica.
- Reforç de les competències personals, afavorint actituds personals més positives i eficaces
- Desenvolupament de la capacitat d'atenció
- Millora de les habilitats d'intel·ligència emocional i social, com ara la regulació emocional, l'escolta i la comunicació.
- Major presència i millor connexió amb les altres persones: millorant l'empatia, la confiança, la capacitat d'establir vincles i les relacions interpersonals.



CONTINGUTS

1. Introducció al mindfulness

Què és. Fonaments Científics i Principis Clau. Explorant els sentits i les ensacions. Aprendre a relaxar i connectar amb el cos per a calmar la ment

2. Entrenar l'atenció i gestionar els pensaments:

Funcionar en pilot automàtic o de manera conscient. Com percebem la realitat. Rumiació mental. Regular els pensaments i les preocupacions

3. Equilibri emocional

Utilitat de les emocions. Coneixent les emocions bàsiques. Mindfulness per a gestionar les emocions intenses: com aconseguir l'equilibri emocional.

4. Prevenció i gestió de l'estrés

Aprendre a respondre d'una manera més efectiva (per comptes de reaccionar). Reconèixer els propis estressors. Cultivar la Resiliència

5. Comunicar amb mindfulness

Escollar amb atenció plena. Estar present amb els altres

6. Gestió del temps

Lladres del Temps. Aprendre a prioritzar i reconèixer el que és realment important

7. Cuidar-se per cuidar

Introduir hàbits saludables per a millorar el propi benestar. Elements clau per a ser més amables amb nosaltres mateixos

7. Aplicació pràctica

Com integrar Mindfulness a la vida quotidiana i a la feina.



FORMADORA

Àngels Ponce. Terapeuta Familiar

Instructora de Mindfulness

Instructora Certificada de Mindfulness, forma part de l'Associació Professionals d'Instructors de Mindfulness-MBSR.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre i 6 de novembre de 2024

Horari: 10:00 a 12:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 12h



INSCRIPCIÓ AL CURS

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Preu de la inscripció: **155€** (formació 100% bonificable)

Inscripció: Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent enllaç (amb totes les dades que es demanen) [Formulari d'inscripció](#)

Forma de pagament: Un cop finalitzada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat mínim 10 dies abans de l'inici del curs (*consulteu política de devolucions*)



i INFORMACIÓ D'INTERÈS

Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de **l'Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.