

OBJECTIUS

Ampliar el camp de consciència personal en la presa de decisions, eliminant l'estrès, mitjançant la tècnica de Mindfulness que ajuda al desenvolupament i l'increment d'algunes habilitats bàsiques com la capacitat d'atenció, concentració, gestió adequada dels estats emocionals i millora de la comunicació.

CONTINGUTS

Sessió 1: Introducció al Mindfulness i la seva aplicació en l'àrea laboral.

- Objectiu:
 - Conèixer els principis del Mindfulness i les tècniques bàsiques.
- Continguts:
 - Introducció al Mindfulness:
 - * Què és el Mindfulness i la seva gènesi moderna.
 - * Base científica: què ens diu la ciència sobre els seus efectes.
 - * Beneficis que aporta: físics, emocionals i mentals.
 - La percepció de la realitat:
 - * Models mentals, creences i patrons de comportament.
 - Intel·ligència emocional amb Mindfulness:
 - * Les emocions bàsiques.
 - * Com regular les emocions.
 - Proposta d'entrenament del període entre sessions:
 - * Pràctiques formals de Mindfulness.
 - * Practicant l'atenció a la vida quotidiana i l'entorn professional.

PERFIL DELS PARTICIPANTS	Emprenedors i/o empresaris.
DURADA TOTAL (HORES)	12 (3 sessions)
CONSULTORA	Barrachina Castella Consulting, SL
EXPERTS	Carles Ruiz Feltrer César Forcadell
COST	1.440,00 €
EQUIPAMENT NECESSARI	Ordinador, canó de projecció i altaveus. Pantalla, pissarra, i retoladors.

Sessió 2: Com respondre a l'estrès i desenvolupar resiliència.

- Objectiu:
 - Avançar amb la pràctica de Mindfulness per regular emocions i respondre a l'estrès.
- Continguts:
 - Feedback: Compartint les experiències de l'entrenament entre sessions.
 - Què és la reacció de l'estrès? Riscos per a la salut personal i laboral.
 - Com prevenir i/o respondre a l'estrès de manera saludable i desenvolupant una personalitat resilient:
 - * Quins són els nostres estressors?
 - * Estratègies adaptatives i no adaptatives per afrontar l'estrès.
 - * Construint una personalitat resilient.
 - Proposta d'entrenament pel període entre sessions:
 - * Pràctiques formals de Mindfulness.
 - * Practicant l'atenció a la vida quotidiana i l'entorn professional.

Sessió 3: Claus per a un lideratge conscient.

- Objectiu:
 - Desenvolupar un lideratge basat en Mindfulness per qualsevol posició jeràrquica o grau de responsabilitat.
- Continguts:
 - Feedback: Compartint les experiències de l'entrenament entre sessions.
 - Mindfulness en la presa de decisions:
 - * Claus per prendre bones decisions.
 - * Prenent decisions conscients.
 - Com organitzar i gestionar el temps amb Mindfulness.
 - Establir un pla de millora a l'àmbit laboral, a partir de les diferents pràctiques de Mindfulness.
 - Recollint experiències i tancament del Taller.