



# MINDFULNESS



## 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:

Escoltar 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.

## 8. Aplicació pràctica:

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



## FORMADORS

### / Angels 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:** 15 i 22 de febrer i 1, 15 i 22 de març de 2023

**Horari:** de 10:00 a 12:00h.

**Lloc:** Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ **Total hores curs:** 12h



## INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **155 €** (formació bonificable)
- / **Realitzar la Inscripció:**

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

- / **Forma de pagament:**

1. En finalitzar la formació es **girarà l'import total** de la inscripció, en el número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.
2. Les baixes a una formació **s'hauran de comunicar** amb antelació (*consulteu política de devolucions*) via correu electrònic o trucant al 934118584.

- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo: [formacio@dincat.cat](mailto:formacio@dincat.cat)



## 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**.