

**MÉS INFORMACIÓ:**

**Il·lustre Col·legi d'Advocats de Granollers Vallès Oriental**

Carrer Llevant, 2 - Granollers

[formacio@icavor.com](mailto:formacio@icavor.com)

Tel. 938792603

**INSCRIPCIONS:**

<https://goo.gl/HH5Aj8>

# MINDFULNESS

## 100% SUBVENCIONAT



IL·LUSTRE COL·LEGI  
D'ADVOCATS DE  
GRANOLLERS

## OBJECTIUS

Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

## CONTINGUTS

### 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

### 2. Actuar en comptes de reaccionar. Aprendre a gestionar el conflicte

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

### 3.L'estrés i la gestió del temps

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

### 4 .Aprendre a optimitzar la presa de decisions

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

**Formació 100% subvencionada pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.**

## DIRIGIT A:

Persones que vulguin adquirir i consolidar habilitats interpersonals o directives mitjançant el mindfulness.

## CALENDARI

**Durada:** 30 hores

**Dates:** 22 i 29 de març, 5, 12, 19 i 26 d'abril 2018.

**Horari:** Dijous de 9h a 14h



**Formació 100% subvencionada pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.**