

MINDFULNESS

DATA INICI 4 de desembre del 2017

HORARI de 16h a 19h

DURADA 15 hores

EL CURS

El Mindfulness és "l'enfocament sense prejudicis de l'atenció d'un mateix en les pròpies emocions, pensaments i sensacions que es produeixen en el moment present".

Pot considerar-se una filosofia de vida que inclou la pràctica de la meditació.

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.

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?

1.5. Gestionar els residus contaminants del pensament.

2. APLICACIONS

2.1. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.

2.2. Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva

2.3. Tècniques d'assertivitat .

2.4 La dinàmica del tractament de queixes i conflictes.

3. GESTIÓ DE L'ESTRÈS

3.1. 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. ASPECTES RELACIONALS:

4.1. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.

4.2. Aprendre a veure altres perspectives

4.3. Com disminuir els judicis i les expectatives.

4.4 Empatia i assertivitat en equilibri.

PROFESSORS

CARLES MARTÍ

Humanista, Coach en Competències, Consultor i Formador Comercial, Professor en diferents escoles de negocis. Soci Fundador d'MT Artesania en Formació.

Ludo Formador, Trainer d'Organitzacions en Habilitats Directives i Team Building, Coach (ASESCO Membre adherit, en tràmit), Especialitzat en aplicacions pràctiques de la intel·ligència emocional, conferenciant en Escoles d'Empresa i Negocis, Associacions Professionals i Empresarials

DURADA, CALENDARI i LLOC

15 hores en 5 sessions presencials els dilluns i dimecres 4, 11, 13, 18 i 20 del desembre
FOEG C/Bonastruc de porta, 15 de Girona

PREUS

IMPORT CURS: 290€
SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 240€
SOCIS COL·LECTIUS: 265€

*Tots els cursos organitzats per l'ENF de 2 o més hores poden ser bonificats segons el sistema de Formació Continuada a través dels butlletins mensuals de cotització a la Seguretat Social, sense cost addicional.

**ENF es reserva el dret d'anul·lar el curs. En aquest cas ho comunicarà amb temps suficient i retornarà els pagaments íntegres.

PLACES DISPONIBLES: 12

INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS

Escola de Negocis FOEG

C/Bonastruc de Porta, 15 17001 Girona

972 21 55 34

enf@foeg.cat

Nom del curs		<input type="text"/>	
Núm del curs	<input type="text"/>	Data inscripció al curs	<input type="text"/>
DADES DE L'ALUMNE/A			
N.I.F. o N.I.E.	<input type="text"/>	Núm. d'Afiliació Seguretat Social	<input type="text"/>
		Sexe	<input type="text"/>
Cognoms, nom	<input type="text"/>		Data de naixament
			<input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ESTUDIS REALITZATS			
0 <input type="checkbox"/> Estudis bàsics	1 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 1er cicle	2 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 2on cicle	
3 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 3er cicle	4 <input type="checkbox"/> Títol de doctor/a		
Especialitat	<input type="text"/>		
	Altres estudis	<input type="text"/>	
SITUACIÓ LABORAL			
<input type="checkbox"/> Autònom	Lloc que ocupa dins l'empresa		
<input type="checkbox"/> Ocupat/da	Tipus de contracte	<input type="checkbox"/> Directiu / Propietari	<input type="checkbox"/> Director General / Gerent
	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Cap / Director d'Àrea	<input type="checkbox"/> Comandament Internig
		<input type="checkbox"/> Tècnic / Treballador Qualificat	
	Àrea en la que treballa		
	<input type="text"/>		
ENTITAT O EMPRESA ON TREBALLEU ACTUALMENT (NOMÉS OCUPATS/DES)			
<input type="checkbox"/> Empresa amb menys o igual a 250 treballadors/ores		<input type="checkbox"/> Empresa amb més de 250 treballadors/ores	
Raó social	<input type="text"/>		CIF
	<input type="text"/>		
Sector / Activitat empresa	<input type="text"/>		
Núm inscripció seguretat social	<input type="text"/>	Núm de treballadors/ores	<input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ENTITAT O EMPRESA ASSOCIADA A FOEG			
<input type="checkbox"/> No associada		<input type="checkbox"/> Sí associada	
		A través de l'associació / gremi	
		<input type="text"/>	
TREBALLADORS - FUNDACIÓN TRIPARTITA			
Es vol bonificar el curs?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	
Vol que la FOEG li tramiti?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	
L'Empresa té RLT?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	
<p>D'acord amb la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, i el seu reglament de desenvolupament aprovat pel Reial Decret 1720/2007 de 21 de desembre, l'informem que les seves dades seran incorporades a un fitxer de la Federació d'Organitzacions Empresarials de Girona amb la finalitat de gestionar les activitats que porta a terme el centre de formació de la Federació i informar de futures activitats de la Federació. Les dades personals podran ser cedides als organismes que ho requereixin per la correcta gestió de l'activitat formativa, tals com els organismes competents en matèria de formació contínua i/o cupacional de la Generalitat de Catalunya o l'Estat, o com Foment del Treball. També podran ser cedides les dades a Bonastruc de Porta Formació SL o aquelles entitats a través de les quals la Federació dugui a terme les activitats formatives. Pot exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, d'acord amb la normativa vigent, adreçant-se al C/ Bonastruc de Porta, 15 - 17001 de Girona.</p>			
Signatura del treballador/a			
<input type="text"/>			

Per fer efectiva la inscripció cal enviar, per fax 972-227122 o e-mail enf@foeg.cat, la còpia de la transferència bancària per l'import del curs.
El núm. de compte és IBAN: **ES30.3025.0900.8314.0001.3930**
La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.

F 722. 01 / 02
Rev. 0