

GESTIÓ DE L'ESTRÈS, KINDFULNESS I ENEAGRAMA

INICI	20 de juny de 2022
HORARI	de 16:00 a 20:00
DURADA	16 hores, 4 dies 4 hores

INTRODUCCIÓ

*L'Organització Mundial de la Salut defineix l'estrès com el "conjunt de reaccions fisiològiques que prepara l'organisme per a l'acció". Per tant, l'estrès no hauria de ser un problema, al contrari, hauria de ser un estímul. Es **converteix en un problema** quan certes circumstàncies com la sobrecàrrega de feina, les pressions econòmiques, l'ambient competitiu, la gestió de les persones, entre moltes altres..., es perceben com a amenaces que provoquen reaccions defensives en la persona, es torna irritable i pateix conseqüències nocives pel seu organisme.*

*Per adaptar aquesta situació a la individualitat de cadascun de nosaltres utilitzem l'**Eneagrama**, un mapa de personalitats que ens ajuda a entendre'ns més a nosaltres mateixos i als que ens envolten. Cada tipus de personalitat té el seu propi antídote per gestionar la situació d'estrès de manera més eficaç.*

*Una altra de les eines més efectives i senzilles d'aplicar per saber gestionar millor les situacions estressants és el **Mindfulness**. Vol dir Atenció Plena, estar atents i plenament presents en allò que estem vivint en cada moment, és a dir, en allò que pensem i sentim, en allò que expressen els demés i el que passa al nostre entorn. Amb la pràctica de Mindfulness, aprenem a no tenir por dels nostres continguts mentals perquè tenim a la nostra disposició competències metacognitives.*

OBJECTIUS

- Identificar les diferents formes de respostes d'estrès segons el teu tipus de personalitat.
- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès segons el teu tipus de personalitat.
- Desenvolupar més adaptabilitat i acceptació de les situacions.
- Potenciar l'autoconeixement i la gestió emocional.
- Millorar la gestió de les crisis i els desafiaments del dia a dia.
- Crear i sostenir hàbits saludables.

PROGRAMA

Sessió 1 L'Estrès com Aliat en comptes d'Enemic.

- Què és l'Estrès? Aspectes personals i psicosocials. Relació Estrès-Rendiment.
- Descobrint el Mindfulness i l' Auto-Compassió – Investigació, Fisiologia i Pràctiques Inicials.
- Descobrint l'Eneagrama

Sessió 2 Com relaxar-se intel·lectual, física i emocionalment

- L'auto-consciència com a forma de distensió
- La gestió de les emocions per mantenir la calma i l'equilibri

PROGRAMA

Sessió 3 L'Eneagrama i l'Estrès

Coneix el teu tipus de personalitat i identifica:

- Quines són les situacions clau que et provoquen estrès i les senyals d'alerta
- Comprèn les teves reaccions davant l'estrès en funció de la teva personalitat
- Pràctiques específiques per reduir l'estrès adaptades a cada tipus de personalitat

Sessió 4 Integració recursos i hàbits pel dia a dia

- Trobant els teus propis recursos, propostes per crear hàbits sostenibles.
- Definir un mètode personal desestressant

FORMADORES

Esther Martínez Lozano

Psicòloga. Coach personal i d'equips. Professora de Suddha Raja loga. Instructora de Mindfulness i Autocompassió. Desde fa 7 anys ha acompanyat a més de 1.000 persones a través de processos personals, tallers, cursos, retirs i sessions setmanals de Kindful-loga.

Laura Marín

Psicòloga, Coach i Formadora especialitzada en Neurociència aplicada a les vendes, Intel·ligència Emocional, desenvolupament d'Habilitats Directives i PNL. Experiència professional en Gestió de RRHH en àmbits internacionals.

PREUS

PREU SEMINARI: 430€

SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 300€

SOCIS COL-LECTIUS: 350€

Pagament al núm. de compte IBAN: ES30.3025.0900.8314.0001.3930, indicant el nom de l'alumne.

- La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.
- Tots els cursos organitzats per l'ENF de 3 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. **La bonificació és de 9/13€/hora.**

DURADA, CALENDARI i LLOC

16 hores de formació PRESENCIAL
4 sessions de 4 hores cadascuna

Dilluns, de 16:00 a 20:00

Dates: **20, 27 de juny**
i 4, 18 de juliol de 2022

Lloc: **FOEG**
Carrer Bonastruc de Porta, 15
17001 Girona

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	ENF20200001-	<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 naixement <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="text"/>	<input type="checkbox"/> Directiu / Propietari
			<input type="checkbox"/> Director General / Gerent
			<input type="checkbox"/> Cap / Director d'Àrea
			<input type="checkbox"/> Comandament Intermig
			<input type="checkbox"/> Tècnic / Treballador Qualificat
		Àrea en la que treballa	<input type="text"/>
DADES FACTURACIÓ: 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 - FUNDACIÓ TRIPARTITA		AUTORITZACIÓ	
Es vol bonificar el curs? Sí	<input type="checkbox"/>	Autoritza a incloure la seva adreça	
	<input type="checkbox"/> No	a la newsletter per rebre la informació	
Vol que la FOEG li tramiti? Sí	<input type="checkbox"/>	dels propers cursos? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> No		
L'Empresa té RLT? Sí	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> No		
D'acord amb la Llei Orgànica 03/2018, de 05 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal i garantia dels drets digitals, i el seu reglament de desenvolupament aprovat l'article 13 del Reglament (UE) 2016/679 de 27 d'abril, l'informem que les seves dades seran incorporades a un fitxer de la Federació d'Organitzacions Empresariales 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 continua i/o ocupacional 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 exercir 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.			
Signatura del treballador/a			

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