

MINDFULNESS

per a empresaris i directius

DATA	5 de novembre de 2024
HORARI	de 16:00 a 18:30
DURADA	10 hores

INTRODUCCIÓ

Aquest curs de mindfulness està dissenyat per a empresaris i directius que busquen reduir l'estrès, aprendre a parar per tornar amb més energia, millorar l'enfocament, prendre millors decisions, millorar habilitats com l'autoconsciència, la creativitat, l'empatia i la memòria.

Durant quatre sessions intensives, de dos hores i mitja cadascuna, els participants aprendran tècniques aplicables a la seva vida diària i professional per assolir un major benestar i eficàcia en els resultats.

OBJECTIUS

1. Augmentar l'autoconsciència i la comprensió personal.
2. Reduir l'estrès i millorar la gestió emocional.
3. Fomentar la presa de decisions informada i conscient.
4. Estimular la creativitat i la capacitat d'innovació.
5. Millorar l'empatia i les habilitats de comunicació interpersonal.

PROGRAMA

- Introducció al Mindfulness i l'atenció plena
- Mindfulness i Presa de Decisions
- Millorant l'autoconsciència i la creativitat
- Desenvolupant l'empatia i la comunicació interpersonal
- La gestió emocional, la intel·ligència emocional

Cada sessió inclou un espai per una base teòrica, una pràctica i per acabar un espai de preguntes i discussions per assegurar que els participants puguin aplicar les tècniques apreses de manera efectiva en la seva vida diària i professional.

FORMADORA

Anna Maria Martín Torrents.

Psicopedagoga (Col·legi oficial de pedagogs i psicopedagogs de Catalunya, núm. 2432), empresària, intèrpret en llengua de signes de persones sordes i sordcegues, terapeuta en psicologia holística, counseling i Gestalt. Especialista i tècnica en Intervenció Assistida amb gossos. Com a psicòloga holística treballa amb tècniques d'autoconeixement, programació neurolingüística, coach, mindfulness, aromateràpia... Segons la necessitat de cada persona.

Qualsevol treball personal que vulgui tenir un resultat eficaç ha de tenir en compte el nivell psicològic, emocional i físic. No s'entén l'un sense l'altre per poder sostenir bé les diferents situacions que ens anem trobant al llarg de la vida.

PREUS

PREU CURS: 225
SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 160
SOCIS COL·LECTIUS: 190

*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

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

DURADA, CALENDARI i LLOC

4 sessions de 2,5h

dimarts 5, 12, 19 i 26 de novembre , de 16:00 a 18:30

FOEG - c/ Bonastruc de porta, 15 - 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-	Data inscripció al curs	<input type="text"/>		
DADES DE L'ALUMNE/A					
N.I.F. o N.I.E.	<input type="text"/>	Núm. d'AfiliacióSeguretat 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 universitari1er cicle	2	<input type="checkbox"/> Titulat universitari 2oncicle
3	<input type="checkbox"/> Titulat universitari3er cicle	4	<input type="checkbox"/> Títol de doctor/a		
Especialitat	<input type="text"/>		Altres estudis	<input type="text"/>	
SITUACIÓLABORAL				Lloc que ocupa dins l'empresa	
<input type="checkbox"/> Autònom			<input type="checkbox"/> Directiu/Propietari	<input type="checkbox"/> Director General / Gerent	
<input type="checkbox"/> Ocupat/da	Tipus de contracte	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Cap/Director d'Àrea	<input type="checkbox"/> Comandament Intermitent	
			<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 inscripcióseguretat 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"/>	No <input type="checkbox"/>	Autoritza a incloure la seva adreça a la newsletter per rebre la informació dels propers cursos?		
Vol que la FOEG li tramiti?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
L'Empresa té RLT?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>			

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 Caixa d'Enginyers: IBAN: ES30.3025.0900.8314.0001.3930 | CaixaBank: ES30 2100 0002 5102 0143 1227
La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.

F 722. 01 / 02
Rev. 0