

## Mindfulness i Gestió de l'estrès

### Descripció de l'activitat:

Aprenem amb les eines que ens aporta el Mindfulness o l'atenció conscient, per poder millorar el nostre nivell de satisfacció i motivació tant a nivell personal com professional, en els moments més complexos del nostre dia a dia.

Desenvolupem els nostres propis recursos i capacitats, per aprendre a viure amb més consciència del que sentim i pensem, amb l'objectiu final de reduir l'estrès, l'ansietat, el soroll mental i així poder augmentar el benestar general.

### Mindfulness per a una bona qualitat de vida

Avui en dia tots estem sotmesos a alts nivells de tensió, que fa que puguin aparèixer símptomes com l'insomni, l'ansietat, l'angoixa, la desconfiança amb un mateix, la inquietud i la preocupació constant per tot, i això afecta tant al que ho pateix, com al seu entorn, amics, companys i família.

### Objectius de l'activitat

- Practicar la capacitat de parar i observar abans d'actuar, per adonar-nos de la nostra resposta habitual i patró de conducta.
- Desenvolupament de l'atenció plena en les tasques diàries, millorant l'eficàcia, la memòria i la concentració.
- Reconèixer, gestionar i regular els estats mentals i emocionals que generen estrès, conflictes i patiment, permetent gestionar millor els estats emocionals.
- Actuar des d'una comunicació conscient i una escolta activa i empàtica.
- Treballar la gestió del temps, aprendre a prioritzar.
- Treballar la amabilitat, la compassió i l'agraïment cap als altres i cap a nosaltres mateixos.

### Continguts de l'activitat

MÒDUL 1: 2H

- **Què és Mindfulness?** És la consciència que sorgeix quan estàs atent al moment present conscientment i sense jutjar. El contrari d'això és anar amb el pilot automàtic i funcionar per inèrcia.

MÒDUL 2: 2H

- **Percepcions de la realitat.** La realitat sempre està condicionada pels nostres propis judicis; podem adonar-nos dels patrons de conducta habituals, que no ens permeten veure altres opcions de la realitat.

#### MÒDUL 3: 2H

- **La consciència de les emocions.** Gestió emocional. En aquesta sessió aprenem a regular les emocions per poder reduir la seva intensitat i així també el nostre patiment.

#### MÒDUL 4: 2H

- **Les reaccions habitual a l'estrès** Reconèixer les reaccions habituals a l'estrès, les sensacions corporals i les emocions que l'acompanyen. Per poder donar una resposta amb les eines que ens ofereix el Mindfulness.

#### MODUL 5: 2H

- **Resposta a l'estrès i al procés d'adaptació.** Quines són les situacions o conductes que realment ens estressen? i com podem actuar davant d'elles? Donem-li respostes.

#### MÒDUL 6: 2H

- **Cultivar una comunicació amable i compassiva amb un mateix i amb els altres.** Els diferents estils de comunicació i els seus efectes. Potenciar l'escolta activa i empàtica. Treballar l'Assertivitat.

#### MÒDUL 7: 2H

- **Gestió del temps i prioritats.** Identificar els lladres del temps i la seva relació amb l'estrès i la reactivitat. Aprendre a prioritzar.

#### MODUL 8 : 1H

- **Mantenir l'atenció plena a la vida quotidiana.** Integració de tots els conceptes i eines apreses en aquest programa i veure com els podem adaptar al dia a dia.



La metodologia a seguir inclourà un treball a fons del tema de cada sessió amb:

- Una explicació de la part teòrica, combinat sempre amb la participació activa del grup, amb diàlegs i dinàmiques de grup.
- Exercicis pràctics amb tècniques de meditació guiada i exercicis de relaxació
- S'entrega després de cada sessió tot el material necessari per continuar la pràctica a casa, de manera regular i per no perdre les eines apreses.
- Àudios per poder fer els exercicis i material de lectura.



### Hores de durada

15 hores



### Dates

- 8 sessions de 1:45h/ cadascuna
- 1 sessió setmanal 18:30 a 20:15h

1<sup>a</sup> Edició: els dijous del 15 d'octubre al 3 de desembre

2<sup>a</sup> Edició: els dilluns del 2 de novembre al 21 de desembre

3<sup>a</sup> Edició: els dijous del 14 de gener al 4 de març

4<sup>a</sup> Edició: els dilluns del 18 de gener al 8 de març

5<sup>a</sup> Edició: els dijous del 8 d'abril al 27 de maig

6<sup>a</sup> Edició: els dilluns del 12 d'abrila al 31 de maig



### Lloc

- On Line en streaming amb la plataforma zoom



### Horari

- 18:30h a 20:15h



## Destinataris

Acreditat per a docents

Obert a tot el públic en general



## Nombre de places

30 places



## Nom i cognom i titulació acadèmica de la persona formadora

Rosa Torras Barris

- Enginyeria Química per la UPC
- Terapeuta naturista i Homeòpata per HEILPRAKTIKER Institut.
- Formació en Coaching personal, Intel·ligència emocional i Equinoteràpia.
- Certificat del PAP (Primers auxilis psicològics) per la UAB.

### Instructora de Mindfulness acreditada en :

- **MBSR Programa avalat i reconegut científicament de Mindfulness per a la reducció de l'estrès**
- MBPM Mindfulness per a la salut, dolor i compassió.
- MBAR Mindfulness per l'acompanyament de les addiccions.
- Tècnic Superior en **Mindfulness i gestió emocional** per la Universitat de la Salle.
- 



## Cost de la matrícula

70 €



## Avaluació de l'aprofitament

- Hauran de realitzar un qüestionari que avaluarà el grau d'assoliment de les bases del mindfulness.
- Valoració oral individualitzada a tots els assistents comprovant l'assoliment dels continguts i de la seva aplicació.

## **Avaluació de la satisfacció**

Un cop finalitzat el curs es passarà una enquesta per valorar el grau de satisfacció dels participants. Els alumnes hauran d'avaluar els continguts del curs, el material ( àudios de meditacions guiades, exercicis de respiració i relaxació, teòrica i dinàmiques de grup realitzades durant les sessions) la relació qualitat preu, l'administració, així com facilitar-nos per quin canal s'han assabentat del curs.

## **Requisits de certificació**

- Realització del 100% de les activitats proposades.
- Seguiment del curs i les seves pràctiques mínim del 100%
- Valoració oral individualitzada a tots els assistents comprovant l'assoliment dels continguts i de la seva aplicació.