

FORMACIÓ Promoció Econòmica 2019

Fem CONSOLIDACIÓ

Mindfulness en l'entorn empresarial

- ✓ *Donar a conèixer una tècnica que permet millorar l'eficàcia personal mitjançant una major auto-consciència*

Adreçat a

- Empresaris, directius i treballadors de qualsevol sector i tipus d'organització.
- Persones emprenedores.

Objectius

Donar a conèixer una tècnica que permet millorar l'eficàcia mitjançant una major auto-consciència. Connectar millor amb les oportunitats que acompanyen als desafiaments que es presenten a l'entorn laboral.

Aquesta sessió informativa ens permetrà conèixer els fonaments dels avantatges que aporta la pràctica continuada de *Mindfulness*:

- Augment de la concentració i claredat mental.
- Millora de la confiança i l'empatia.
- Més creativitat.

Continguts

- Introducció al *Mindfulness* i la seva aplicació en l'àrea laboral.
- Beneficis de la pràctica de *Mindfulness* i evidències científiques.
- Les 5 dimensions de *Mindfulness*.
- *Mindfulness* i Intel·ligència emocional.
- La reacció d'estrès i com respondre d'una manera saludable.
- Actituds per prevenir l'estrès i desenvolupar resiliència.
- *Mindfulness* en la vida diària. Durant la sessió es faran algunes pràctiques.

Expert

Carles Ruiz Feltrer, Diplomant en màrqueting i direcció d'empreses per l'Escola superior de màrqueting, Programa de direcció general (IESE) i Coach personal i executiu per TISOC (The International School of Coaching).



Consultor i formador a la consultora Barrachina Castella Consulting SL.

Calendari

Dates: **Dijous 3 d'octubre de 2019, de les 10.00h a les 14.00h (4hores).**

Edifici de l'Enològica, C/ Amàlia Soler, 29 de Vilafranca del Penedès
Servei de Promoció Econòmica, Ajuntament de Vilafranca del Penedès

Inscripció gratuïta. Aquesta activitat formativa està 100% subvencionada.
Les places són limitades i s'atorgaran per ordre d'inscripció.

-  Per fer la inscripció cal omplir i enviar el formulari de l'enllaç [FORMACIÓ](#)
-  A través de la web <https://promocioeconomica.vilafranca.cat/>

Tel. **93 817 11 69**

Mail: promocioeconomica@vilafranca.cat