

DISSENY D'ESTATS EMOCIONALS: MINDFULNESS I TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ ANTIESTRÈS

La productivitat laboral no es mesura en hores o en esforç, sinó en resultats a curt i a llarg termini. Aprendre a utilitzar els recursos interns per autogestionar les capacitats mentals, emocionals i físiques és una habilitat clau d'autolideratge, que permet optimitzar les capacitats, les habilitats i l'esforç personal garantint un equilibri sostenible entre benestar i rendiment. No fer-ho comporta problemes d'estrès mental, emocional i físic que provoquen, a mig termini, un baix rendiment laboral i un gran desgast personal. Avui sabem que el cervell necessita estar en determinats estats per optimitzar l'atenció i la concentració, la capacitat d'anàlisi, la bona presa de decisions, la consciència, l'empatia i la positivitat.

La pràctica habitual de tècniques de meditació afavoreix la productivitat laboral i el benestar emocional. Però no sempre tenim la constància de practicar-les de manera sostinguda al llarg del temps. Per això en aquesta formació es proposen tècniques de pràctica diària de mindfulness, autohipnosi i pensament positiu, però també relaxacions ràpides i fàcils d'implementar en qualsevol entorn laboral, que permeten afavorir la concentració, les bones relacions intrapersonals i interpersonals, i que aconseguen que els professionals s'orientin cap a una alta productivitat i cap a una alta positivitat

-
- **Dates i horaris:** 16 d'abril, de 9.30 a 13.30 h i de 15 a 19 h
 - **Durada:** 8 hores
 - **Dirigit a:** empresaris, managers i professionals de qualsevol àmbit que vulguin aprendre una nova manera de relacionar-se amb les responsabilitats laborals, per poder estar en un òptim estat físic, mental i emocional per prendre decisions, empatitzar de manera més eficaç amb els equips i col·laboradors, fomentar un millor clima laboral i tenir una millor capacitat d'anàlisi. Que vulguin transformar els estats d'estrès físic, mental o emocional en estats d'atenció plena i millorar així els seus resultats.
 - **Objectius:** millorar l'eficàcia laboral a través d'adoptar pràctiques que fomenten la millora de la memòria, l'atenció, la concentració, l'empatia, la creativitat i el pensament positiu. Adoptar una nova relació cos-ment més eficient, que optimitzi les capacitats intel·lectuals respectant el benestar físic i emocional, i minimitzant els indesitjats efectes de l'estrès.
 - **Preu:** 165 €. Inclou tota la documentació i el certificat d'assistència de la CCIS.
 - **Col·laboració tècnica:** **Núria Prenafeta Agelet** - Consultora per al desenvolupament del talent a nuriaprenafeta.com i a Net4Talent (Madrid), coach executiva, organitzacional i d'equips acreditada per la ICF, psicoterapeuta i experta en disciplines d'enginyeria humana com PNL, mindfulness, hipnosi ericksoniana i DHE. AMP a l'IE Business School, treballa amb particulars i empreses a Andorra i Espanya com a formadora d'habilitats personals, directives, comercials i d'equips. Col·labora en premsa i ràdio sobre temes de desenvolupament humà.

Continua pàgina següent >

DISSENY D'ESTATS EMOCIONALS: MINDFULNESS I TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ ANTIESTRÈS

PROGRAMA - continuació

1. La relació entre el rendiment laboral i el benestar emocional

2. Estratègies i patrons de pensament limitants i potenciadors

3. Efectes de l'estrès negatiu en el rendiment laboral

4. Una nova mirada cap a l'alt rendiment: com recuperar l'energia

- El mindfulness: com connectar per desconnectar
- Exercicis i elements de centrament de l'atenció
- De l'àrea de preocupació a l'àrea d'influència

5. Reenfocar els pensaments: relació entre la consciència i el poder dels pensaments

6. Equilibri cos-ment-emocions: aprenent a identificar i resoldre els signes de l'estrès

7. Tècniques emprades: mindfulness, coaching, respiració exprés, visualitzacions creatives, mindfuleating, PNL, estiraments regeneradors, mandala, sons binaurals, entre altres

Curs subvencionat per:

**BancSabadell
d'Andorra**

