

Habilitats directives i personals

Mindfulness: com potenciar l'efectivitat i la gestió personal

Codi 03181617

El *mindfulness* consisteix en prestar atenció, moment per moment, a pensaments, emocions, sensacions corporals i l'ambient que ens envolta, de manera principalment caracteritzada per l'acceptació, sense jutjar, evitant qualsevol prejudici. Tot això, ens permet potenciar la nostra concentració i efectivitat, millorant la gestió del nostre temps i el nostre estrès.

La pràctica de la concentració plena ens permet gestionar les relacions que mantenim amb nosaltres mateixos, amb els equips que liderem i amb les persones amb qui ens comuniquem i relacionem, descobrint el talent dels professionals amb els què treballem.

Objectius:

El *mindfulness* ens permet aconseguir els següents objectius:

- Potenciar la nostra efectivitat i aconseguir més fàcilment els nostres objectius.
- Gestionar el nostre temps personal i professional, gaudint d'una major qualitat de vida.
- Prevenir l'estrès, burnout i l'esgotament.
- Potenciar l'autoconeixement i desenvolupament personal amb intel·ligència emocional.
- Millorar el clima laboral i les relacions interpersonals.
- Desenvolupar les capacitats comunicatives i relacionals tant a nivell intra com interdepartamental.

Temari:

El *Mindfulness* com a tècnica per al desenvolupament professional i personal

- *Mindfulness*: la concentració plena i viure el present.
- Aplicacions del *mindfulness*.
- Orígens i evolució del *mindfulness*.
- Les funcions del cervell en la concentració plena.

L'efectivitat en el treball multitaskes.

- La gestió del temps i la concentració en el treball multitasca.
- Identificació dels "lladres del temps".
- Principis fonamentals de la gestió del treball multitasca.
- Priorització de tasques i increment del rendiment.
- Tècniques de minimització del temps i disminució de temps de baixa efectivitat.
- Gestió d'interferències i imprevistos.

La gestió de l'estrès i el *mindfulness*.

- L'estrès com a reacció biològica: adaptativa i desadaptativa.
- Les fases de l'estrès: com identificar-les.
- Tipus de demandes que provoquen estrès.
- Conseqüències de l'estrès no resolt.
- El *burnout* i l'esgotament com a formes específiques d'estrès.
- Consciència plena en la reducció de l'estrès: el triangle de la consciència.

Autoconeixement i intel·ligència emocional amb consciència plena.

- Les competències emocionals que donen suport al *mindfulness*.
- Autoconeixement: adequada autovaloració, consciència emocional.
- Autocontrol, integritat i responsabilitat.
- Motivació i compromís.
- Empatia: comprendre els altres i orientació al servei.
- Habilitats socials: treball en equip, comunicació i gestió de les diferències.

Potenciació del clima laboral, la comunicació i les relacions interpersonals.

- Clima laboral: concepte, variables i desenvolupament.
- Comunicació estratègica intra i interdepartamental.
- La gestió dels conflictes: prevenció i tractament positiu de les diferències.
- L'assertivitat: la clau per relacionar-nos, coordinar-nos i treballar en harmonia.

Treball pràctic

- Autoanàlisi sobre la capacitat d'aplicar el *mindfulness*.
- Assaig i aplicació de moments de consciència plena.
- Simulació de situacions quotidianes de la feina.
- Taller d'emocions.
- Casos pràctics a resoldre en grup.
- Elaboració del projecte personal.

Professora:

Maite Rico. Llicenciada en psicologia de les organitzacions i postgrau en economia i direcció d'empreses. Exerceix de consultora de recursos humans i formadora d'empreses. Professora de temes relacionats amb el món dels recursos humans i la gestió comercial en programes d'escoles de negocis, universitats i institucions diverses.

Durada: 25 hores

Dates: del 9 d'octubre al 6 de novembre de 2018

Horari: els dimarts, de 9.15 a 14.15 h

Drets d'inscripció:

360 € per a **Soci Preferent** Club Cambra Sabadell * (40% de dte.)

480 € per a **Soci Bàsic** i per a treballadors d'empreses de la demarcació de la Cambra * (20% de dte.)

600 € per a la resta de participants

Inclou documentació

PLACES LIMITADES

Per a més informació: tel. 937 451 259, A/e: formacio@cambrasabadell.org

Per fer la inscripció: www.cambrasabadell.org/inscripcions

Informació del Club Cambra Sabadell: Pàgines 4 i 5 d'aquest catàleg o bé a www.clubcambrasabadell.com