

# Habilitats directives i personals

## **Mindfulness: com potenciar l'eficiència i la satisfacció al treball**

Codi 03191602

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:** 21 hores

**Dates:** del 23 de maig al 27 de juny de 2019

**Horari:** els dijous, de 16.30 a 20 h

**Drets d'inscripció:**

336 € per a **Soci Preferent** Club Cambra Sabadell \* (40% de dte.)

448 € per a **Soci Bàsic** i per a treballadors d'empreses de la demarcació de la Cambra \* (20% de dte.)

560 € per a la resta de participants

**Inclou documentació**

**PLACES LIMITADES**

**Per a més informació:** tel. 937 451 259, A/e: [formacio@cambrasabadell.org](mailto:formacio@cambrasabadell.org)

**Per fer la inscripció:** [www.cambrasabadell.org/inscripcions](http://www.cambrasabadell.org/inscripcions)

**Informació del Club Cambra Sabadell:** Pàgines 4 i 5 d'aquest catàleg o bé a [www.clubcambrasabadell.com](http://www.clubcambrasabadell.com)