

MINDFULNESS PER LIDERAR EL CANVI

Entrenant l'atenció, la gestió de l'estrès i la presa de decisions

Manresa, de l'1 de febrer al 22 de març de 2018

20 hores, dijous, de 15.30 a 18.00h

PRESENTACIÓ

La pràctica de l'Atenció Plena o Mindfulness a la vida quotidiana és un extraordinari recurs que pot ajudar-nos en qualsevol àmbit de la nostra vida personal i professional.

Aquest curs està dirigit als treballadors i emprenedors del sector agrari que vulguin conèixer i experimentar els beneficis del Mindfulness, tant a la seva vida diària com a la seva vida professional.

Aquest programa va adreçat tant per a principiants com a per aquelles persones que ja hagin realitzat formació en Mindfulness basada en altres especialitats.



OBJECTIUS

- Aconseguir una millor concentració i claredat mental
- Gestionar eficientment situacions estressants
- Accedir a un nivell més elevat de calma i estabilitat
- Millorar els processos de presa de decisions
- Entrenar la capacitat de prioritzar entre alternatives i de gestió del temps
- Millorar l'empatia cap als col·laboradors i els clients
- Augmentar el rendiment i la satisfacció personal

DESTINATARIS

El curs va adreçat a productors, emprenedors i a persones que tinguin relació amb al món agrari, que vulguin adquirir recursos per a una millor gestió de l'atenció, gestió de l'estrès i presa de decisions.

Organització

Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Lloc de realització

Escola Agrària de Manresa
Finca de Can Poc Oli
Manresa

Inscripcions i matrícules

A l'ESCOLA AGRÀRIA DE MANRESA fins a 10 dies abans de l'inici del curs corresponent Fundació Universitària Bages. Av. Universitària, 4-6, Manresa. Telèfon 93 874 90 60
Adreça electrònica: ccagraria.manresa@gencat.cat,
Cal dur: fotocòpia del DNI / imprès de matrícula formalitzat, fotocòpia de la nòmina o rebut d'autònoms i fotocòpia de la targeta sanitària.

Règim general del curs

L'Ordre ARP/45/2017, de 24 de març, va aprovar els preus públics. El cost d'aquest curs és de **32 €**. S'ha de fer l'ingrés **abans de començar el curs** al número de compte **IBAN: ES56 0182 4143 2102 0182 9192 del BBVA**, especificant el nom de l'alumne/a i el nom del curs. La renúncia de la matrícula no comporta devolució de l'import satisfet un cop iniciat el curs. Es lliuraran certificats de cada curs a l'alumnat que hagi assistit a un mínim del 80% de les hores programades.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural
Política Agrícola Común 2014-2020

PLA ANUAL
de formació agrària

Programa del curs

Sessió 1 (1 febrer): MINDFULNESS PER A LIDERAR EL CANVI- INTRODUCCIÓ

Metodologia: Teoria i pràctica
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 2 (8 febrer): COS I MEDITACIÓ

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 3 (15 febrer): MINDFULNESS I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 4 (22 febrer): MINDFULNESS I GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 5 (1 març): MINDFULNESS I GESTIÓ DE L'ANSIETAT

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 6 (8 març): MINDFULNESS I LIDERATGE CONSCIENT (prendre decisions i actuar)

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 7 (15 març): MINDFULNESS I VALORS PERSONALS

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

Sessió 8 (22 març): MINDFULNESS I EMPRESA (actuant amb un propòsit)

Metodologia: Teoria i pràctica.
Professor: Sr. Davide Neri, Expert en Mindfulness i Life Coach

