



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

FUNDACIÓ URV
CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

Afluixa't: gestió de l'estrès i treball de l'atenció plena

Fitxa Tècnica

Adreçat a:

Tots els professionals

Criteris de selecció:

Associat CISTE

Codi:

CAGETS-A1-2023-1

Títol al que dóna dret:

Certificat d'aprofitament

Objectius:

- Actuar en comptes de reaccionar
- Millorar la nostra autoconsciència, control emocional i gestió dels canvis
- Identificar els teus estressos i superar-los
- Practicar l'atenció plena

Coordinació acadèmica:

Sílvia Reverté Villarroya

Oscar Becerril Gavaldà

Docents:

Oscar Becerril Gavaldà

Maria Del Olmo Vila

Durada:

8 h

Impartició:

presencial

Dates:

del 15/O5/2023 al 16/O5/2023

Horari:

Dia 15/O5/2023 de 10:00 h a 14:00 h

Dia 16/O5/2023 de 10:00 h a 14:00 h

Ubicació:

Centre d'Innovació en Simulació Terres de l'Ebre .Campus URV Tortosa

Preu:

95

Contacte:

José Maria Esteban - josemaria.esteban@fundacio.urv.cat

Programa

Mòdul:

AFLUIXA'T: GESTIÓ DE L'ESTRÈS I TREBALL DE L'ATENCIÓ PLENA

Durada:

8 h.

Contingut:

- INTRODUCCIÓ
- EL AQUÍ I EL ARA
- PILOT AUTOMÀTIC / FLUIR
- DINÀMIQUES AFLUIXA'T
- CONCENTRACIÓ VS INTROSPECCIÓ
- DINÀMICA ESCOLTA AMB NO JUDICI
- EFECTE FLORIDA
- ESTAT EMOCIONAL
- GESTIÓ DE L'ESTRÈS
- PENSAMENTS NEGATIUS O DISTORSIONATS
- DINÀMICA "COM JO"

Fundació URV. Centre de Formació Permanent

Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS

Tel.: 977 779 950 Fax: 977 310 113

formacio@fundacio.urv.cat

www.fundacio.urv.cat/formacio