Publicat a *COL·LEGI D'ARQUITECTES DE CATALUNYA* (https://arquitectes.cat)

Escuela de Verano: Aprender Mindfulness para reducir el estrés y tomar mejores decisiones en Girona [1]

La Escuela Sert de la Demarcación de Girona del COAC ha programado el curso **Aprender Mindfulness para reducir el estrés y tomar mejores decisiones**, dentro de la programación de Cursos de verano, que se llevará a cabo los martes 3, 10, 17 y 24 de julio de 2018.

El objetivo de este curso es conocer, entender y practicar el concepto de Mindfulness para gestionar el estrés, mejorar la gestión del tiempo y comunicar mejor. Todo ello nos trae a estar más presentes con el día a día a tomar mejores decisiones.

Este curso tratará cómo gestionar la atención. Aprenderás herramientas nuevas para entrenar esta habilidad y mejorar tu rendimiento y bienestar. Hay estudios científicos que demuestran que el malestar se reduce entre un 30 y un 40%.

PROGRAMA
- QUÉ ES Y COMO PUEDO USAR EL MINDFULNESS?

Objetivos:
a) Qué es el Mindfulness.
b) Cómo funciona la atención.
c) Como puedo entrenar la atención.
d) Entender como la percepción condiciona la realidad.
@e) Identificar el origen del estrés.

- COMO GETIONAR El ESTRÉS EN LUGAR DE REACCIONAR: GENERAR RESILIENCIA
El estrés es una de las enfermedades del s. XXI y su coste sanitario anual está aumentando.

Objetivos:
a) Tomar conciencia del que es el estrés: de las sensaciones y emociones que aparecen y como estas afectan nuestro cuerpo.
b) Entender cuáles son las causas de este estrés.
c) Practicar la resiliencia mediante el mindfulness para dejar de reaccionar y empezar a responder al estrés, en lugar de reaccionar.

- COMUNICAR PARA CONECTAR
Comunicar es conectar. Las personas comunicamos continuamente, con palabras y sin. La manera como comunicamos influye en las emociones de nuestro interlocutor y en las relaciones que establecemos.

Objetivos:
a) Practicar la comunicación consciente: qué digo, como lo digo, como me siento y qué impacto tengo en la otra persona.
b) Descubrir la boy escout empática para mejorar la relación con los clientes.
c) Entender qué es el asertividad.
d) Qué es dar feedback?

Más información

Secretaría de la Escuela Sert
Tel. 972 412 727 ext. 31 / esert.gir@coac.cat [2]

Demarcació:
Girona [3]

Data:
03 juliol 2018 fins a 24 juliol 2018

Inscripcions:
http://www.arquitectes.cat/iframes/escolasert/default2.php?fitxa&idx=2447&lang=C

Source URL: https://arquitectes.cat/ca/node/29746#comment-0

Links
[1] https://arquitectes.cat/ca/node/29746
[2] mailto:esert.gir@coac.net
[3] https://arquitectes.cat/ca/taxonomy/term/771