

COAC

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

[Inici](#) > Escuela de Verano: Aprender Mindfulness para reducir el estrés y tomar mejores decisiones en Girona

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 GESTIONAR 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 scout empática para mejorar la relación con los clientes.
- c) Entender qué es la 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?language=ca#comment-0>

Links

[1] <https://arquitectes.cat/ca/node/29746?language=ca>

[2] <mailto:esert.gir@coac.net>

[3] <https://arquitectes.cat/ca/taxonomy/term/771?language=ca>