

# COAC

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

[Home](#) > ESCOLA D'ESTIU: Aprendre Mindfulness per reduir l'estrés i prendre millors decisions

---

## **ESCOLA D'ESTIU: Aprendre Mindfulness per reduir l'estrés i prendre millors decisions** <sup>[1]</sup>



L'Escola Sert de la Demarcació de Girona del COAC ha programat per aquest estiu el curs **Aprendre Mindfulness per reduir l'estrès i prendre millors decisions**, que es durà a terme els dimarts 3, 10, 17 i 24 de juliol de 2018.

L'objectiu d'aquest curs és conèixer, entendre i practicar el concepte de Mindfulness per gestionar l'estrès, millorar la gestió del temps i comunicar millor. Tot plegat ens porta a estar més presents amb el dia a dia a prendre millors decisions.

Aquest curs tracta de com gestionar l'atenció. Aprenderàs eines noves per entrenar aquesta habilitat i millorar el teu rendiment i benestar. Hi ha estudis científics que demostren que el malestar es redueix entre un 30 i un 40%.

## **PROGRAMA**

### **- QUÈ ÉS I COM PUC FER SERVIR EL MINDFULNESS?**

Objectius:

- a) Què és el Mindfulness.
- b) Com funciona l'atenció.
- c) Com puc entrenar l'atenció.
- d) Entendre com la percepció condiciona la realitat.
- e) Identificar l'origen de l'estrès.

### **- COM GESTIONAR L'ESTRÈS EN LLOC DE REACCIONAR: GENERAR RESILIÈNCIA** L'estrès és una de les malalties del s. XXI i el seu cost sanitari anual està augmentant.

Objectius:

- a) Prendre consciència del que és l'estrès: de les sensacions i emocions que apareixen i com aquestes afecten el nostre cos.
- b) Entendre quines són les causes d'aquest estrès.
- c) Practicar la resiliència mitjançant el mindfulness per deixar de reaccionar i començar a respondre a l'estrès, en lloc de reaccionar.

### **- COMUNICAR PER CONNECTAR**

Comunicar és connectar. Les persones comuniquem contínuament, amb paraules i sense. La manera com comuniquem influeix en les emocions del nostre interlocutor i en les relacions que establim.

Objectius:

- a) Practicar la comunicació conscient: què dic, com ho dic, com em sento i quin impacte tinc en l'altra persona.
- b) Descobrir l'escolta empàtica per millorar la relació amb els clients.
- c) Entendre què és l'assertivitat.
- d) Què és donar feedback?

Més informació

Secretaria de l'Escola Sert

Tel. 972 412 727 ext. 31 / [esert.gir@coac.cat](mailto:esert.gir@coac.cat) [2]

**Demarcació:**

[Girona](#) <sup>[3]</sup>

**Data:**

03 July 2018 to 24 July 2018

**Inscripcions:**

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

---

**Source URL:** <https://arquitectes.cat/en/node/29747#comment-0>

**Links**

[1] <https://arquitectes.cat/en/node/29747>

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

[3] <https://arquitectes.cat/en/taxonomy/term/771>