

MINDFULNESS ETA ENPRESAN DUEN APLIKAZIOA.



NORENTZAT: Batez ere, langileentzat.

HELBURUA:

- Norberaren kontzientzia garatzea, hemen eta orain bizitzen ikasiz.
- Kontzientzia pertsonala hartzea eta emozioak erregulatzea errazten duten ezagutza eta tresna praktikoak eskuratzea; zehazki, estresaren kudeaketa.
- Autoezagutzan eta autokontzientzia emozionalean oinarritutako trebetasun emozionalak garatzea.
- Arreta osoaren ezagutza teoriko praktikoan sakontzea, bai eta egungo bizipenean ere.
- Mindfulness Meditazioa egiten hastea.

EGITARUA:

- Mindfulness: zer da?
- Mindfulnessen praktika garatzeko trebetasun pertsonalak.
- Emozioen eta autokontzientzia emozionalaren eragina.
- Emozioak eta lan-giroa.
- Mindfulness eta estresa: motak eta faseak.
- Arnasketaren garrantzia.
- Praktikan hasteko teknikak eta ariketak.
- Mindfulness, bizi-jarrera gisa. Banakako ekintza-plana.

DATA: 2020/02/10 – 2020/02/19.

ORDUA: 14:00-16:00

LEKUA: Laudio Hazi. (Ekonomia Garapen Arloa). Arza Industrialdea. Irukurutzeta z/g.

PREZIOA: Doan.

INFORMAZIO GEHIAGO ETA IZEN-EMATEAK:



944034980



garapenagentzia@audio.eus