



TALLER PEL BENESTAR PERSONAL I PROFESSIONAL

DATA: 22 de juny de 2016 – Hora: 10.00 h. a 14.00 h.

Lloc: Seu de FEATE – Planta 6a Sala CATALUNYA.

Preu socis : 27 euros. - Preu no socis: 40 euros.

Aquest curs pretén aproximar als participants unes tècniques específiques per tal que prenguin consciència i prestin atenció als aspectes interns que els permeten exercir les seves tasques de forma positiva per contribuir així al increment de la seva qualitat laboral i en conseqüència al benefici de tota la organització i entorn social.

Està adreçat a les persones que vulguin fer front i gestionar més adequadament les seves tasques professionals a través del creixement personal, entenent-lo com el desenvolupament de les capacitats innates per a ser feliços, fomentant una actitud vital positiva.

Continguts:

- Detectar les tensions, les pors i les necessitats en l'entorn laboral.
- Intel·ligència emocional. Gestió de les emocions aflictives en la tasca.
- Desenvolupament de l'atenció plena. Gaudir del present.
- Estabilitat en el caos.
- Com generar entorns laborals positius.
- Felicitat professional, redescobrir la vocació

Metodologia:

Sessió teòrica-pràctica amb dinàmiques de grup, tècniques de relaxació i debat.

Dirigit a:

Professionals de l'àmbit residencial, socio-sanitari, hospitalari.

Imparteix:

Lama Ngawang Dorje Dondrub

Maestro Budista, expert en el desenvolupament personal en organitzacions.

Coach Certificat ICC. President *Associació Sangha Activa*.

Asociación Sangha Activa