



MINDFULNESS I PNL

- Mindfulness
- Programació neurolingüística
- Programació neurolingüística II

Subvencionat pel Consorci



Comentaris generals de l'oferta formativa

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Aquest itinerari inclou les següents accions formatives:

Denominació	Tipus	Hores
Mindfulness	PRESENCIAL	30 hores
Programació neurolingüística	PRESENCIAL	30 hores
Programació neurolingüística. Nivell II	PRESENCIAL	30 hores
Total hores de l'itinerari		90 hores

Planificació de les accions formatives:

- Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades de manera que aquelles persones vulgui realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.
- Els possibles candidats es poden inscriure a totes les que vulguin d'aquest itinerari, **ja sigui únicament a una o bé a totes.**

Programes i Continguts de les accions formatives:

Mindfulness

Hores:

- 30h

Objectiu general:

- Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

Objectiu específic:

- Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

Continguts:

1. *Consciència emocional* *Aprendre a relaxar-se i a deixar anar.*
 - 1.1. *Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana*
 - 1.2. *Identificar els teus estressos i superar-los*
 - 1.3. *Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les* *La consciència plena i la reducció de l'estrès.*
 - 1.4. *Com parar el teu cap?*
2. *Actuar en comptes de reaccionar* *Aprendre a gestionar el conflicte.*
 - 2.1. *Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva*
 - 2.2. *Tècniques d'assertivitat .*
3. *L'estrès i la gestió del temps.*
 - 3.1. *Gestiona el temps de forma eficaç*
 - 3.2. *Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions*
4. *Aprendre a optimitzar la presa de decisions.*
 - 4.1. *Aprendre a veure altres perspectives*
 - 4.2. *Com disminuir els judicis i les expectatives*

Programació neurolingüística

Hores:

- 30h

Objectiu general:

- Obtenir els aprenentatges més precisos per a la detecció i modificació de patrons en les relacions i experiències humanes.

Objectius específics:

- Aprendre a gestionar recursos davant dificultats relacionals i situacionals.
- Treballar amb eines de PNL per incrementar la comunicació, la relació d'ajuda, la creativitat i l'excel·lència personal i professional (disseny d'objectius-metes).

Continguts:

- 1. Que és PNL?*
 - 1.1. Pressupostos bàsics de la PNL*
 - 1.2. Què és el mapa?*
 - 1.3. Disseny i consecució d'objectius*
 - 1.4. Calibratge i agudeses sensorial*
 - 1.5. Experiència sensorial versus al·lucinació (afirmacions i interpretacions)*
 - 1.6. Nivells de competència en l'aprenentatge*
 - 1.7. Comunicació verbal, no verbal i metafòrica*
 - 1.8. Submodalitats pel canvi*
- 2. Sobre comunicació*
 - 2.1. La comunicació humana*
 - 2.2. Construccions lingüístiques. Meta-model.*
 - 2.3. Sincronia i rapport*
 - 2.4. Acompanyament verbal i no verbal*
 - 2.5. Coherència – incoherència*
 - 2.6. La reformulació*



- 2.7. *Triple posició perceptiva*
- 2.8. *Sistemes representacions*
- 3. *Sobre la relació d'ajut*
 - 3.1 *Triple posició perceptiva*
 - 3.2. *Polaritats. Exercici per integrar contradiccions.*
 - 3.3. *La comunicació en la relació d ajuda moderna*
 - 3.4. *Abordatge de conflictes interpersonals.*
- 4. *Sobre excel·lència personal*
 - 4.1. *Jerarquia de valors*
 - 4.2. *Condicions de bona formulació i realització d'objectius*
 - 4.3. *Nivells neurològics*
 - 4.4. *Estratègia de creativitat*
 - 4.5. *Ecologia de vida*

Programació Neurolingüística. Nivell II

Hores:

- 30h

Objectius:

- Aprofundir en el coneixement i pràctica de la PNL.
- Treballar els nivells neurològics, creences i valors.
- Aprendre la manera de solucionar polaritats o conflictes interpersonals.
- Desenvolupar i millorar la creativitat



Continguts:

- 1.1. *Creences.*
- 1.2. *Valors.*
- 1.3. *Jerarquia de valors.*
- 1.4. *Condicions de bona formulació i realització d'objectius.*
- 2. *Sobre la relació d'ajut. (8 hores)*
 - 2.1. *Triple posició perceptiva.*
 - 2.2. *Polaritats. Exercici per integrar contradiccions.*
 - 2.3. *Abordatge de conflictes interpersonals.*
- 3. *Sobre comunicació (6hores)*
 - 3.1. *Construccions lingüístiques. Meta-model.*
- 4. *Sobre excel·lència personal. (6hores)*
 - 4.1. *Estratègia de creativitat.*
 - 4.2. *Ecologia de vida*

