

Eix	Cuidem les emocions
Intervenció	Curs de Mindfulness
Objectiu	Experimentar un canvi profund en la manera de relacionar-se amb l'estrès i aprendre a gestionar adequadament l'estrès- Aprendre a viure la vida quotidiana d'una manera equilibrada i sostenible, el que et permetrà no només reduir l'estrès sinó també disposar de més energia.
Descripció	És un programa integral destinat a ajudar a gestionar l'estrès i altres estats mentals negatius. Tècniques eficaces i senzilles basades en la meditació i l'autoconsciència per viure amb menys tensió, més control, i equilibrar la teva vida, i obrir al teu veritable potencial humà.
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • La metodologia es desenvoluparà combinant explicacions teòriques amb sessions pràctiques, des d'una dinàmica interactiva en què es convidarà els participants a intercanviar, preguntar i aportar les seves experiències en tot moment. • Atenció Plena-Mindfulness, tècniques de relaxació, gestió d'estrès i consciència corporal. Entrenament en estratègies per canalitzar l'estrès, el dolor i la malaltia, afrontant amb consciència i presència allò que ens passa. Aprendrem una sèrie de pràctiques: Respiració Atempta, Relaxació, Moviment Conscient, Moviment Expressiu, Meditació per guiar-nos en el cultiu de l'Atenció Plena i incorporar aquesta actitud de presència de l'aquí i ara en la nostra vida quotidiana.
Data d'inici i calendari	2016
Accions realitzades	2016
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - Índex de participació - Enquestes satisfacció

Participants

El curso se inició con dos grupos,

que sumaban **47** personas:

- **27** llegaron hasta el final del programa (56,25%)
- 8 faltaron más de dos veces y no podían continuar en el ensayo (10,42%)
- 8 tuvieron cambios de turnos (16,67%)
- 5 no era lo que esperaban (10,64%)

