

<b>Eix</b>	Cuidem les emocions
<b>Intervenció</b>	Curs de Mindfulness
<b>Objectiu</b>	Experimentar un canvi profund en la manera en com et relaciones amb la teva experiència difícil o estrès i aprendre a gestionar adequadament l'estrès, aprendre a viure la teva vida quotidiana d'una manera equilibrada i sostenible, el que et permetrà no només reduir l'estrès sinó que podràs disposar de més energia per a aquelles coses que realment valores.
<b>Descripció</b>	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.
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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 senzilles: Respiració Atempta, Relaxació, Moviment Conscient, Moviment Expressiu, Meditació i Pràctiques d'Atencions diverses 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.</li> </ul>
<b>Data d'inici i calendari</b>	Octubre 2017- Juliol 2018
<b>Accions realitzades</b>	2017 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Octubre: Curs Mindfulness</li> <li>• Novembre: Curs Mindfulness</li> <li>• Desembre: Curs Mindfulness</li> </ul>
<b>Avaluació</b>	- Participació i satisfacció