

Eix	Cuidem les emocions
Intervenció	Curs de Mindfulness
Objectiu	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 values.
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	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. Aprenem 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.
Data d'inici i calendari	Octubre 2017- Juliol 2018 Octubre 2018- Juny 2019
Accions realitzades	2018: (1 sessió mensual de 2 hores de durada) <ul style="list-style-type: none"> • Gener: Curs Mindfulness • Febrer: Curs Mindfulness • Març: Curs Mindfulness • Abril: Curs Mindfulness • Maig: Curs Mindfulness • Juny: Curs Mindfulness • Juliol: Curs Mindfulness • Octubre: Mindfulness • Novembre: Mindfulness • Desembre: Mindfulness
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> • Indicadors de Participació • Avaluació satisfacció curs • Avaluació canvis i millora nivells d'estrès