

CURSOS DE MINDFULNESS

T'acompanyem per introduir-te i aprofundir-te en el coneixement i la pràctica del Mindfulness.

A qui ens adreces

Mindfulness a la salut

Hospitals, clíniques, centres geriàtrics i altres.

Col·lectius de metges, infermeres i resta de personal sanitari.

Mindfulness als cossos de seguretat

Cossos de policia, bombers, seguretat privada i altres.

Mindfulness a l'esport

Entrenadors i esportistes de diferents edats i nivells de rendiment esportiu

Mindfulness a l'empresa

Equips directius, comandaments intermitjos, equips de treball, equips departamentals i altres.

Mindfulness a col·lectius vulnerables

Col·lectius a l'atur, tercera edat i risc d'exclusió social

Mindfulness a d'altres institucions

Centres de desenvolupament personal, centres esportius, centres cívics, residències (estudiants, 3^a edat) i altres.

Mindfulness a l'educació

Universitats, instituts, escoles, llars d'infants i centres i acadèmies d'estudis.

Equips directius, docents, alumnes i AMPAS

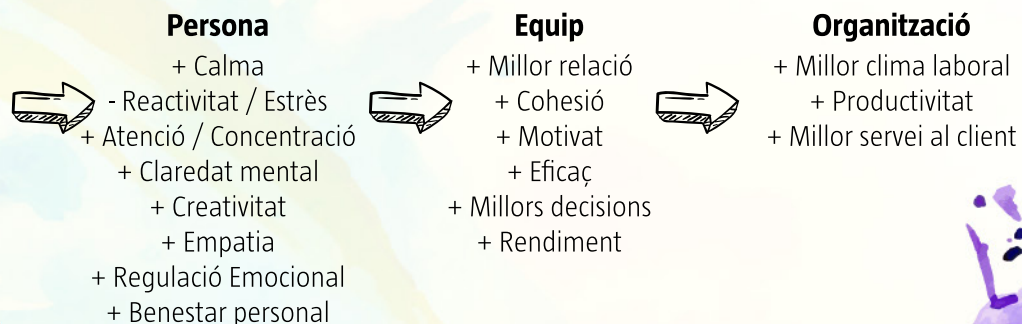
Per més informació
www.utilapd.com

[útil]
senzill, proper, pràctic

Beneficis

La pràctica del Mindfulness proporciona un seguit de beneficis que afecten no tan sols la persona com a individu, sinó també l'equip i l'organització.

MINDFULNESS



Sobre els nostres cursos

Objectius

- Conèixer el concepte i els efectes beneficiosos de Mindfulness
- Familiaritzar-se amb les principals pràctiques de Mindfulness
- Incorporar l'hàbit d'aplicar Mindfulness en el dia a dia, laboral i personal.

Format

- Oferim 4 propostes, que adaptem (en contingut i durada) a **les necessitats del client**.
- Són **cursos principalment pràctics** i incorporen **exercicis útils i senzills per aplicar a la feina i a casa**.
- Fem acompanyament grupal entre sessió i sessió per motivar i accentuar el grau de pràctica dels participants

TAST

Per un primer contacte amb el **Mindfulness** i la seva pràctica

1 sessió (4h)

INTRODUCCIÓ

Per a iniciar-se en la pràctica del **Mindfulness** de manera útil, pràctica i senzilla

8h (4 sessions de 2h)

APROFUNDIMENT

Per seguir practicant en grup i descobrint les aplicacions de **Mindfulness** en diferents aspectes de la vida.

8h (4 sessions de 2h)

KIT KAT

Per organitzacions que vulguin oferir als seus treballadors un espai setmanal on connectar amb la calma i relaxació a través de la pràctica del **Mindfulness**

1h/sessió

Adaptem les durades a les necessitats del client