

Un Sindicato Independiente, Sin Complejos Ni Ataduras

INFORMA FORMACIÓN

ACCIÓN FORMATIVA Nº

Denominación:

2022/07501 (1ª edición) / 2022/07502 (2ª edición)

Mindfulness y meditación para reducir el estrés

(Dos ediciones)

Solamente se podrá solicitar una de las dos ediciones, haciendo constar la edición elegida en la solicitud

Organiza: AYUNTAMIENTO DE SEVILLA.

Coordina: DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN

Mejorar el equilibrio emocional, la atención, la concentración, la Objetivos: autoobservación y el autoconocimiento. Aprender a calmar la

mente y a responder, en lugar de reaccionar. Desarrollar la capacidad de resiliencia y potenciar el bienestar del grupo

(empatía, colaboración, objetividad y paciencia)

Nº alumnos/as:20 (por edición)Personal destinatario:Plantilla municipalDuración del curso:14 horas (por edición)Docentes:Lourdes Vidal García

Lugar de celebración: C.C. Las Sirenas (Alameda de Hércules, 30)

Fecha: 1ª edición: 21 y 22 de febrero de 2022

2ª edición: 23 y 24 de febrero de 2022

Horario: 08:00 a 15:00 h.

- Mindfulness: en qué consiste

- Gestionando el estrés

- ¿Cómo funciona tu mente?

- ¿Eres libre o te secuestran tus reacciones?

Contenido del curso:

- Tienes "un cuarto de segundo" para controlar tu vida

- Iniciación a la meditación. Prácticas. Crea el hábito y el hábito

creará tu vida

- Escaneo corporal

- Técnicas para estar presente en tu vida

- ¿Por qué meditar?

Fecha finalización presentación solicitudes:

Antes de las 13:00 horas del día 16 de febrero de 2022

Diploma que se entregará: ASISTENCIA Y APROVECHAMIENTO

Las personas interesadas en participar en la mencionada acción formativa deberán cumplimentar la solicitud que se encuentra en el Portal de la Plantilla, Área Común, Formación y remitirla al Departamento de Formación sito en C/ Pajaritos nº 14 2ª Planta, al correo electrónico solicitudesformacion@sevilla.org, o al fax 955.47.18.94

La selección del alumnado se efectuará por el sistema establecido. El Ayuntamiento entregará documento acreditativo de asistencia y aprovechamiento, en su caso, a quienes superen los objetivos del mismo, siempre que <u>la falta de asistencia no exceda del 10% de</u> las horas lectivas.

08/02/2022