



centre adscrit a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

# SEMINARI

## Reducció de l'estrès: introducció al Mindfulness

### DIRIGIT A

És un seminari adreçat als professors de segon de Batxillerat i de Cicles Formatius de Grau Superior.

### DURADA

Aquest seminari té una durada d'1 hora i mitja.

### LLOC

Es pot realitzar a la vostra escola o bé a les nostres instal·lacions, situades a Terrassa.

### COST

Aquesta activitat es realitza dins el marc de promoció de la formació innovadora, personalitzada i de qualitat de l'Euncet Business School i no suposa cap cost per als participants.

### Més informació:

Mercè Arnero  
Coordinadora Higher Education  
secundaria@euncet.es

Tel. 93 547 60 66



Es tracta d'un seminari sobre *mindfulness* i dirigit als professors.

Els seus objectius són:

- Introduir els conceptes clau del Mindfulness.
- Prendre consciència de com els hàbits limiten la nostra capacitat d'atenció.
- Conèixer les habilitats crítiques per millorar la gestió de l'estrès, la resiliència i la presa de decisions.

**IMPORTANT:** perquè la sessió resulti el més eficient possible, una setmana abans de la seva realització, els assistents han de fer arribar complimentat (de forma lliure) un test de percepció d'estrès (MGI.GS). A l'inici de la sessió es lliurarà a cada persona l'informe del resultat del seu test i la comparativa respecte al grup. A la sessió es treballarà a partir dels resultats grupals obtinguts.

## Contingut

- Impacte de l'estrès en la salut i en la vida laboral.
- Què és (i què No és) el Mindfulness?
- Les vies d'actuació del Mindfulness a la vida diària.
- Els hàbits: què són, com actuen i com els podem gestionar.
- *La respiració: base del programa de Mindfulness.*
- La pràctica del Mindfulness: (I) consciència dels patrons de reacció a l'estrès, (II) tolerància a l'estrès.

## Ponents



### JORDI PAGÈS

#### SOCI DE TROPOS CONSULTORS

Llicenciat en Psicologia, Postgrau en Equips d'Assessorament Psicopedagògic i Màster en Direcció de Formació a l'Empresa. Té més de 30 anys d'experiència en la formació i desenvolupament de persones i més de 4 anys en la formació de Mindfulness.



### CARLES GUILLAMON

#### SOCI DE TROPOS CONSULTORS

Llicenciat en Filosofia i Lletres, Postgrau en Desenvolupament Directiu i Màster en Direcció Gestió de la Qualitat. Té més de 25 anys d'experiència en el desenvolupament i la formació de persones, tant en les empreses on ha treballat com en la seva tasca de consultor docent per la UOC.