Estresaren Kudeaketa - Mindfulness

Helburuak

- Ingurune pertsonalaren eta profesionalaren eskaerei erantzuten ikastea, eta kontrolik gabe erantzutea kudeatuz.
- Eguneroko tentsioak gainditzeko beharrezkoak diren eta estresa eta autokontrola kudeatzeko teknikak ematea.

Edukiak

1. Emozioen kontrola eta horrek lanbide-errendimenduarekin duen lotura.

2. Estresa, osasuna eta produktibitatea.

3. Estres motak eta horiek gizabanakoarengan dituzten ondorioak.

   3.1. Zer da?
   3.2. Nola erabili kudeaketa-tresna gisa?

4. Mindfulness, gure estresa kudeatzeko bizi-filosofia.

   4.1. Mindulness: zer den eta nola lagun diezagukeen.
   4.2. Zergatik kostatzen zaigu bertan egotea? Lehenetsitako sare neuronala.
   4.3. Arreta esperientziaren baldintzatzaile gisa.
   4.4. Arreta erregulatzeko teknikak.

Izena emateko eta informazio gehiagorako

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus