

MINDFULNESS y emociones saludables en la BÚSQUEDA de EMPLEO



ESTRATEGIA

PROVINCIAL PARA EL
FOMENTO DEL EMPLEO,
EL EMPRENDIMIENTO Y
LA PROMOCIÓN
ECONÓMICA

Un viaje al autoconocimiento y la mejora de
las habilidades personales

NIVEL INICIAL

LUGAR, HORARIO FECHAS

PLAZAS LIMITADAS | **16** DURACIÓN
horas



e inscripciones:

LUGAR:  Mancomunidad
Alto Palancia Soneja

CURSO GRATUITO

FECHAS: 08, 15, 22 y 29 de noviembre

HORARIO: 09:30 – 13:30 hs.

INSCRIPCIÓN: adl@altopalancia.es // 964 13 27 40

Dirigido a:
Personas en
desempleo y/o
interesadas en
desarrollar
habilidades y
competencias en la
búsqueda o mejora
de empleo.



Servicio de Promoción Económica,
Relaciones Internacionales
y Promoción Cerámica

DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ

1.3.4. Taller. Mindfulness y emociones saludables en la búsqueda de empleo.

Características del taller:

- Entre 8 y 15 alumnos/as.
- Personas en desempleo y/o interesadas en mejorar sus habilidades y competencias.
- Duración: 16 horas (4 sesiones de 4 horas).

Objetivos:

- Adquirir conocimientos básicos y aprender a entrenar Mindfulness.

Contenidos:

- Primeros pasos para la práctica Mindfulness.
- Cómo vencer los obstáculos al practicar Mindfulness.
- Evidencias científicas y efectos de la práctica en el cerebro. Un cerebro en forma.
- Entrenamiento de la atención como base de una mente más presente y en calma.
- Autoconciencia: la respiración. Estar en el presente. Aceptación.
- Atención plena en la vida diaria, el trabajo y la búsqueda de empleo.
- Estrategias para consolidar la práctica. Plan de actuación.