



Curs de Mindfulness per al benestar personal (20h)

El curs pretén donar eines per augmentar els nivells d'autoconeixement a través de la consciència, de la comunicació conscient, de la gestió de les emocions, de la presa de decisions i la gestió de conflictes del dia a dia. A partir de l'aplicació d'aquestes eines poder obtenir un bon estar personal amb l'autogestió de nosaltres mateixes.

Consistirà en una sessió de presentació (via Zoom), 4 sessions presencials i 7 sessions online per treballar lliurament a través d'una aula virtual.



PREU

25 €



HORARI

Sessió de presentació (via Zoom):
Divendres 9 d'octubre a les 18h
Sessions presencials: Divendres 23
d'octubre i 6, 20 i 27 de novembre
de 18h a 20h



DATES

Del 9 d'octubre al 27
de novembre



LLOC

Local Social de Santa
Creu de Jutglar (Olost)

INSCRIPCIONS:

Fins el dia 30 de setembre
www.llucanes.cat/formacio
Places limitades

INFORMACIÓ:

Consorci del Lluçanès
formacio.consorci@llucanes.cat
T. 93 888 00 50

Organitza:



Consorci del
LLUÇANÈS



Lluçanès
Territori educador



Ajuntament
d'Olost



Diputació
Barcelona



SOC
Servei d'Ocupació
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



Departament d'Ensenyament
de Catalunya

Col·labora: