

## **Formació Online: Com tractar-se bé amb Mindfulness El desenvolupament de l'autoestima amb l'atenció plena**

Quan algú et demana un favor sempre dius que sí, encara que vagi en contra dels teus propis desitjos o plans?

Li dones moltes voltes sobre qualsevol error que puguis haver comès?

T'entren fàcilment remordiments quan penses que, d'alguna manera, no t'has comportat adequadament?

Si et sols tractar a tu mateix o a tu mateixa de forma poc amable, no et l'únic o l'única! Això li passa a moltíssima gent.

Ser autocrític de forma excessiva sufoca l'autoestima i amb això l'autoeficàcia!

Amb aquest curs online en directe de vuit sessions aprendràs a tractar-te de forma més amorosa i, d'aquesta manera, enfortir la teva autoestima.

**L'autoestima sana és la base per tenir relacions satisfactòries amb els altres, superar més fàcilment els teus reptes professionals i, sobretot, ser més feliç!**

### **Contingut:**

- Què és i què no és l'autoestima?
- Prendre consciència dels factors que minen/enforteixen l'autoestima
- Convertir la veu de la crítica interior en la de la guia interior
- Gestionar emocions difícils com la culpa i la vergonya
- Fomentar l'assertivitat (aprendre a dir "no")
- Pràctiques de Mindfulness i d'Autocompassió per fomentar la consciència i l'autoacceptació
- Eines de coaching que milloren l'autoeficàcia i l'autoconfiança

### **Metodologia:**

Es tracta d'un curs eminentment vivencial, en el que s'aprèn la teoria a través de la pròpia experiència i les reflexions en parella i grupals, així com pràctiques de Mindfulness i d'Autocompassió i exercicis d'escriptura.

## Informació pràctica:

<b>Format</b>	El format és online en directe a través de Zoom.
<b>Dates Curs Octubre 2021</b>	7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 25.11., 2.12
<b>Horari</b>	19:00- 20:30
<b>Nombre de participants</b>	Màxim 10 persones
<b>Preu</b>	
<b>Inscripció</b>	

## La formadora:

Juliane Echtenkamp, Coach i formadora de Mindfulness, [www.mindful-working.net](http://www.mindful-working.net)

- Instructora de MBSR (Mindful-Based Stress Redaction), el programa de Mindfulness secular més investigat i verificat científicament en el mercat
- Formadora de Mindful Leadership en institucions i empreses
- Docent i tutora en els cursos de postgrau: "Mindfulness i Psicoteràpia" i "Mindfulness i Compassió", IL3, Universitat de Barcelona

**IDIOMA:** Castellà

