

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:

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

La formadora:

Juliane Echtenkamp, Coach i formadora de Mindfulness, 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

