
ABECO - Associació per a la millora del benestar i la consciència.



PROPOSTA TALLER MINDFULNESS I GESTIÓ DEL TEMPS

¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness és la focalització de l'atenció en el moment present, és un mètode per aconseguir l'atenció plena, centrant-nos en allò que està succeint “aquí i ara”, acceptant-ho sense més ni menys, sense intentar canviar, ni jutjar res.

El seu significat és plena consciència. Concentrar-se en el que passa en nosaltres i al nostre voltant i saber renunciar al soroll i les distraccions. A través d'aquesta pràctica, es poden desenvolupar diferents tallers segons els temes que es necessitin, treballant diferents eines que ajudin a trobar benestar i equilibri intern, que ajuda a gestionar millor l'estrés i moments que requereixen claredat, calma, focus i respondre d'una forma diferents als reptes que vivim avui en dia.



Taller

Com trobar un espai de calma:

Eines pràctiques de desenvolupament personal i Mindfulness per reduir l'estrès i millorar la gestió del temps

- Què es l'estrès; perquè ens estressem i quins efectes té sobre la salut segons la neurociència
- Com funciona la nostra ment en automàtic .
- Què és Mindfulness i quins beneficis té
- Com podem reduir el soroll mental i l'estrés: eines de Mindfulness
- L'atenció plena com a eina per gestionar millor el temps
- Parar : com passar d'intentar arribar a tot, a organitzar-nos de forma més eficient i simple.
- Com portar la meditació i Mindfulness al dia a dia.

Els participants s'enduran 3 eines de Mindfulness i gestió del temps per la pràctica en el seu dia a dia.

- Temps estimat: 2 hores
- Aportació: 75€ + iva

Si més endavant es vulgués, es poden proposar diferents temàtiques sobre relacions, gestió emocional...



Beneficis de la meditació

Cada cop més, diversos estudis científics avalen els beneficis de la meditació i els seus efectes sobre la salut a través de les pràctiques mil·lenàries.

Disminució de l'estrès

Redueix notablement els símptomes associats a la depressió, trastorns d'ansietat i dolor crònic.
Gran aliada contra l'insomni.

Incrementa l'habilitat de prestar atenció.

Millora la neuroplasticitat neuronal.

Es millora la presa de perspectives i s'incrementa la compassió i l'empatia.

Claredat, focus i presa de decisions.



Imparteix taller: Vero Barrull

Instructora de Mindfulness

Master Coaching Integral

Practitioner PnL

Màster Direcció Comercial i Màrqueting

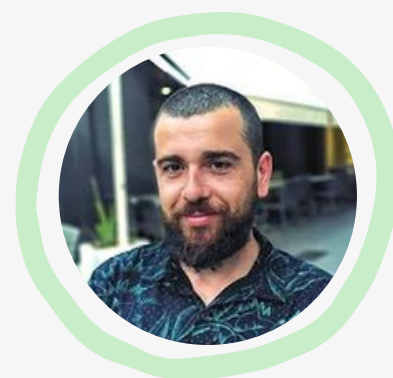


I'Equip



Vero Barrull

Instructora



Jaume Masana

Administració i gestió



Cris Frías

Instructora



Sergi Manzanegue

Instructor i comunicació





Dades i contacte

Associació per a la millora del benestar i la consciència

NIF G05466669

Carrer Maresme 4 de Premià de Mar

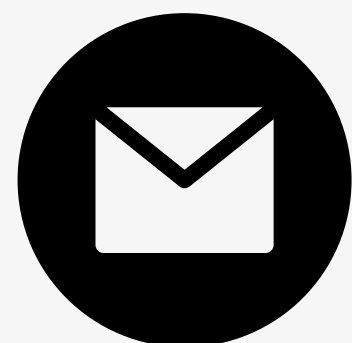
Registre d'entitats de Premià de Mar: n°230

Registre d'associacions Generalitat de Catalunya: n° 69587



676631867

669514977



holaabeco@gmail.com



associacioabeco.org