



PLA DOCENT

Augmentar l'eficàcia professional mitjançant el Mindfulness: una visió aplicada

Presentació

Mindfulness és una paraula anglesa que es tradueix com atenció o consciència plena i ha estat definida com la capacitat de dedicar atenció al moment present de forma intencionada amb acceptació i sense jutjar.

Amb aquesta formació es vol dotar als participants d'eines que els permetin augmentar l'eficàcia professional, així com, incrementar la seva autoeficàcia percebuda en el lloc de treball i, en definitiva, aconseguir un millor benestar professional i personal.

Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

Modalitat

Taller

Canal

Presencial

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
15	16	18

Temporalització

Durada total:

20 hores

Distribució horaria:



PLA DOCENT

Hores presencials: 20

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Calendari setmanal:

Setmana 1_

Sessió 1. Presencial (5h)

Setmana 2

- Sessió 2. Presencial (5 h)

Setmana 3

Sessió 3. Presencial (5 h)

Setmana 4

Sessió 4. Presencial (5 h)

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

- Aula ampla per poder fer diferents dinàmiques
- Ordinador amb connexió a internet i que disposi d'altaveus per a la sala

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics



PLA DOCENT

Costos addicionals

Objectius

- Conèixer la base del Mindfulness per observar la realitat professional des d'una perspectiva possibilitadora.
- Dotar-se d'eines basades en el Mindfulness per augmentar l'eficàcia professional.
- Aplicació del Mindfulness en les relacions laborals, interpersonals i en la pròpia relació intrapersonal.

Continguts

1. Bases del Mindfulness des d'una perspectiva possibilitadora.
 - 1.1. Què és el Mindfulness o atenció plena.
 - 1.2. Utilitats del Mindfulness: Aplicacions i exemples.
 - 1.3. Beneficis del Mindfulness: Estudis científics en diferents àmbits i per diferents objectius. Breu explicació del FFMQ. Exercici individual: Autoaplicació del FFMQ. Autocorrecció (puntuacions) i explicació grupal dels resultats.
2. Eines basades en el Mindfulness per augmentar l'eficàcia professional.
 - 2.1. Tècniques del Mindfulness i l'atenció a la respiració en particular.
 - 2.2. Identificar sensacions, pensaments i emocions mitjançant el triangle de l'atenció.
 - 2.3. Llenguatge. Estratègies de comunicació intra/inter. Tríada de l'empatia.
3. Eines basades en el Mindfulness per augmentar l'eficàcia professional.
 - 3.1. Absència de judici: Creences, judicis i prejudicis. La resiliència.
 - 3.2. Actuar amb Consciència. Meta-cognició. Cura d'un mateix. Gestió del temps.
 - 3.3. No reactivitat: Conductes, auto-regulació situacions difícils, etc.
4. Aplicació del Mindfulness en les relacions laborals, interpersonals i en la pròpia relació intrapersonal.
 - 4.1. Integració dels coneixements a la pròpia realitat professional.



Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[Augmentar l'eficàcia professional mitjançant el Mindfulness](#)

En aquest manual, eminentment pràctic, trobaràs eines i tècniques interessants, conceptes inspiradors, guies en format àudio i alguns recursos més que constitueixen una manera senzilla de posar en pràctica el Mindfulness en el dia a dia professional.

Com més ens autoconeguem, com més consciència posem en tot el que fem i com millor ens autoregulem emocionalment i conductualment, més benestar laboral (i personal) aconseguirem en el dia a dia.

Col·lecció 'Manuals de formació' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2020

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

Cada sessió presencial es desenvoluparà seguint una estructura similar que consistirà en exposicions conceptuals per part del docent, proposta d'exercicis experiencials individuals i dinàmiques grupals per posar-ho en comú i per treure'n aprenentatges significatius.

Es passarà el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) per conèixer el nivell inicial i aquest mateix qüestionari es deixarà com a disponible per autoavaluar els seus progressos a mig termini i observar els canvis que hagi dut a terme.

Es proposarà per part del docent activitats entre sessions presencials per practicar sobre els conceptes treballats, sobretot per consolidar i posar-los en pràctica en l'entorn real i prendre hàbits de treball.

Orientacions metodològiques per al docent

Es tracta d'una formació presencial, en la que el docent l'iniciarà amb una activitat prèvia de detecció de necessitats i expectatives dels participants i ajust als objectius del curs.

Una vegada consensuades les expectatives i objectius, cada una de les sessions presencials combinarà:

- Breus exposicions conceptuals per emmarcar i donar context.
- Exercicis experiencials individuals per posar en pràctica



PLA DOCENT

- Dinàmiques grupals per consolidar i compartir
- Propostes per a traçar el propi pla de treball i posar-lo en pràctica (fora del context del taller)

El docent facilitarà als participants l'activitat autoadministrable Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) per conèixer el seu nivell.

Aquest qüestionari ha d'estar com a recurs disponible per als participants, que els permeti avaluar els seus progressos. És tracta d'un test de suport, de manera que el participant se'l pugui autoadministrar sempre que ho consideri necessari i convenient. (termomètre)

La idea és que el qüestionari formi part d'un pla d'acció individual a desenvolupar més enllà de l'acció formativa.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

Orientacions per a l'avaluació

Nivell d'avaluació

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

- Assistència
- Aprofitament