



## 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:



Hores presencials: 20

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

**Programació setmanal orientativa:**

4 setmanes

## 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, interpersonal 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

[!\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77\_img.jpg\) 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 per a l'avaluació

### Nivell d'avaluació

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| Nivell 1 | Valoració de les actituds i la participació |
|----------|---------------------------------------------|



## PLA DOCENT

---

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