



Altres : Mindfulness

Per a joves de: Badalona, Barcelona, L'Hospitalet de Llobregat, Sant Adrià de Besòs, Santa Coloma de Gramenet

Organitza: Altres

Tipus entrada al calendari: Altres

Temàtica activitat del calendari: Curs, Formació, mindfulness, ocupació

Tags: cursos, formació

Dates de realització

Del dimarts 4 de juny de 2019 al dimarts 2 de juliol de 2019

Descripció

Objectius

- Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

- Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

Per a més info, [clica aquí](#).

Enllaç de la oferta a Barcelonesjove.net

<https://www.barcelonesjove.net/node/81304>

Data del document: 13.05.2019