

# MINDFULNESS

## MÒDULS I CÀPSULES FORMATIVES



Carrer Migdia, 31 · Oficina 1r B · 08720 Vilafranca del Penedès

 652 909 606  931 406 772  [hola@meskelleure.cat](mailto:hola@meskelleure.cat)



[www.meskelleure.cat](http://www.meskelleure.cat)

# MÒDUL MINDFULNESS

Aconseguirem un profund estat de consciència fent servir diverses tècniques. Persegüim aconseguir que la nostra consciència es relaxi i no elabori judicis de les nostres sensacions, sentiments o pensaments.

Serem capaços de separar la persona dels seus pensaments per a poder reconèixer-los i posar en dubte els patrons mentals, atorgant un gran pesa l'aquí i l'ara mitjançant una atenció total al moment present.

## INFORMACIÓ MÒDUL

Aplicarem la nostra metodologia de creació pròpia MINDFULNESS INSPIRALIA® especialment dissenyada pels nostres senior trainers d'origen asiàtic i formació europea.

**GRUPS DE FINS A 20 PERSONES**





## CONCEPTES CLAU

Vols transformar l'estrès en energia i millorar la teva qualitat de vida? Meditació i tècniques de relaxació.

## OBJECTIUS

- Augmentar la consciència sobre el que realment importa.
- Assolir la calma interior i la serenitat mental quan hi ha pressió externa.
- Millorar les capacitats cognitives i la gestió dels pensaments i les emocions, evitant la dispersió.
- Reduir l'estrès i el desgast (burn-out).
- Visualitzar i possibilitar els objectius més exigents i incrementar la auto-confiança la productivitat la concentració.
- Administrar amb optimisme els problemes i situacions adverses de la vida, millorant les relacions humanes a través de la empatia.
- Disminuir els símptomes físics i psicològics associats a l'ansietat.



## DURADA DE LA CÀPSULA

- 4 sessions presencials  
6 hores d'exercicis pràctics a casa

## DURADA DE LA SESSIÓ

- 1,5 hores

## MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>Cadires</b>              | <b>SI</b> |
| <b>Projector o pantalla</b> | <b>SI</b> |

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.

# FORMADORA ROSA RABBANI

## ESTUDIS

- Doctora en Psicologia de les Organitzacions

## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Guardonada per la Generalitat de Catalunya en 2001 per les seves investigacions.
- Autora de varis treballs entre els que destaca els seu llibre Maternidad y trabajo.
- Conflictos por resolver (Icaria) prologat per Carme Chacón, sent Ministra de Defensa.
- Una de les principals autores de la revista de gran tirada CuerpoMente i Mente Sana.
- Columnista habitual del consultori psicològic de la popular revista Lecturas.
- Autora d'articles en el diari El País i ElConfidencial.
- Trainer empresarial amb experiència en haver format a moltes organitzacions i multinacionals del país.
- Reconeguda coach, havent resolt més d'un millar de casos a llarg d'una dècada.

