

FICHA DE LAS EDICIONES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS APROBADAS

Año: 2024
Plan: PLAN DE FORMACION 2024
Programa: FORMACIÓN GENERAL
Modo de gestión: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACION PUBLICA
Modo de impartición...: TELEFORMACIÓN TUTORIZADA
Órgano Gestor.....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
Clave.....: I24F-GT06

Denominación

Atención Plena

Objetivos

Capacitar al alumnado para identificar los factores de estrés, ansiedad y burnout e involucrarlo en la prevención y control de los mismos.

Contenido

1. El Mindfulness y sus beneficios. Obstáculos a la práctica.
2. Atención plena y emociones.
3. La respiración. El cuerpo y los sentidos.
4. Estrategias para llevar la conciencia plena a la vida cotidiana y vida laboral.
5. Construir un horizonte de sentido. Atención plena y nuestros valores.
6. Aceptando la experiencia. Contactar con el aquí y ahora. Reducción del estrés.

Destinatarios

Personal de la Administración General de la Junta de Andalucía que sufra mayor estrés laboral. Serán destinatarios:

- Personas responsables de gran volumen de Presupuestos.
- Personas que coordinen un elevado número de personas.
- Personas aquejadas por estrés debido a la atención al público.
- Personas que atiendan a temáticas y a personas especialmente sensibles.

Nº horas lectivas: 30**Prueba de Evaluación:** S**Nº participantes:** 200**Datos de Celebración****Lugar de celebración:****Provincia:** ANDALUCÍA**Fecha:** 07/10/2024 - 21/11/2024**Horario:****Otros:** Docentes:Alicia Piñero Garcia-Louzao y Patricia Lorenzo Ruiz