

**FICHA DE LAS EDICIONES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS APROBADAS**

**Año** .....: 2024  
**Plan** .....: PLAN DE FORMACION 2024  
**Programa** .....:  
**Modo de gestión** .....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACION PUBLICA  
**Modo de impartición**...: TELEFORMACIÓN TUTORIZADA  
**Órgano Gestor**.....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA  
**Clave**.....: I24J-GT02

**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 practica.
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 no judicial al servicio de la Administración de Justicia en la Comunidad Autónoma de Andalucía, perteneciente a los Cuerpos de Gestión y de Tramitación Procesal y Administrativa y de Auxilio Judicial.

**Nº horas lectivas:** 30

**Prueba de Evaluación:** S

**Nº participantes:** 200

**Datos de Celebración**

**Lugar de celebración:** ANDALUCÍA

**Provincia:** ANDALUCÍA

**Fecha:** 16/09/2024 - 23/10/2024

**Horario:** ABIERTO: MODALIDAD ONLINE

**Otros:** ROGAMOS RESPONDAN A ESTE EMAIL CONFIRMANDO SU ASISTENCIA O RENUNCIANDO, EN SU CASO

1.- Cuando una persona seleccionada para una acción formativa no pueda asistir, deberá comunicarlo por escrito acompañando justificación, en el plazo de siete días naturales anteriores al inicio de la acción, a fin de cubrir su vacante con otras solicitudes. En caso contrario, no serán seleccionadas en la convocatoria del próximo año, salvo que acrediten una causa justificada y la comuniquen antes del inicio de la acción formativa o en el momento que sobrevenga la causa.

2.- Finalizado el curso recibiréis un correo electrónico con la ENCUESTA DE VALORACIÓN de la acción formativa, teniendo 7 DÍAS para contestarla. Os rogamos vuestra colaboración ya que vuestras respuestas nos permiten evaluar la calidad de la acción formativa con el objetivo de lograr la excelencia que queremos para vuestra formación.

3.- El equipo docente que impartirá la acción formativa es el siguiente:

- Alicia Piñero Garcia-Louzao
- Patricia Lorenzo Rui