

## **PROGRAMA FORMATIU**

### **Mindfulness**

## IDENTIFICACIÓ DE L'ESPECIALITAT I PARÀMETRES DEL CONTEXT FORMATIU

<b>Denominació de l'especialitat:</b>	Mindfulness
<b>Codi:</b>	CTRP0006
<b>Nivell de qualificació professional:</b>	1
<b>Especialitat de caràcter intersectorial:</b>	Habilitats personals i socials

### Objectiu general

Identificar les tècniques i els coneixements necessaris per a la millora personal i professional potenciant l'autoconsciència, la gestió del canvi i el benestar general

### Relació de mòduls de formació

<b>Mòdul 1</b>	Principis bàsics del mindfulness i l'atenció plena	10 hores
<b>Mòdul 2</b>	Ampliació dels nivells de consciència	10 hores
<b>Mòdul 3</b>	Incorporació del mindfulness al dia a dia	10 hores

### Modalitats d'impartició

**Presencial i teleformació**

### Durada de la formació

**Durada total en qualsevol modalitat d'impartició 30 hores**

**Teleformació:** Durada de les tutories presencials: 0 hores

### Requisits d'accés de l'alumnat

<b>Acreditacions/ titulacions</b>	No s'exigeix cap requisit per accedir a la formació, encara que s'han de posseir prou habilitats de comunicació lingüística que permetin cursar amb aprofitament la formació.
<b>Experiència professional</b>	No es requereix.
<b>Modalitat de teleformació</b>	A més de l'indicat anteriorment, l'alumnat ha de tenir les destreses suficients per a ser usuaris de la plataforma virtual en la qual es recolza l'acció formativa.

## DESENVOLUPAMENT MODULAR

### **MÒDUL DE FORMACIÓ 1:** Principis bàsics del mindfulness i l'atenció plena

#### **OBJECTIU**

Definir les tècniques de relaxació i respiració com a procediment per a la gestió de les emocions

#### **DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 10 hores**

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

#### **RESULTATS D'APRENTATGE**

##### **Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques**

- Identificació dels fonaments del mindfulness i l'atenció plena
  - Definició dels conceptes de mindfulness i atenció plena
  - Aplicació de tècniques de respiració i relaxació
  - Adquisició de consciència corporal
  - Gestió de l'estrès
  - Iniciació a la pràctica de la meditació

##### **Habilitats de gestió, personals i socials**

- Implicació amb els conceptes bàsics mindfulness i la gestió de l'estrès

## **MÒDUL DE FORMACIÓ 2: Ampliació dels nivells de consciència**

### **OBJECTIU**

Explicar els nivells de consciència per ampliar l'autoconeixement

### **DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 10 hores**

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

### **RESULTATS D'APRENENTATGE**

#### **Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques**

- Descripció de la consciència i l'autoconeixement
  - Diferenciació dels mecanismes de reacció emocional
  - Comprensió del terme acceptació
  - Reducció del judici
  - Ampliació de la compassió
  - Eliminació d'expectatives
  - Connexió amb la gratitud

#### **Habilitats de gestió, personals i socials**

- Interès per la millora del grau d'autoconsciència i resposta emocional

## **MÒDUL DE FORMACIÓ 3: Incorporació del mindfulness al dia a dia**

### **OBJECTIU**

Aplicar els aprenentatges i les tècniques als diferents àmbits de la vida

### **DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 10 hores**

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

### **RESULTATS D'APRENTATGE**

#### **Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques**

- Utilització del mindfulness a l'àmbit personal i professional
  - Execució dels diferents tipus de meditació
  - Gestió del temps
  - Aplicació del fluir amb l'acció o flow
  - Comunicació conscient i assertiva en les relacions personals i laborals

#### **Habilitats de gestió, personals i socials**

- Predisposició a la utilització de les diferents tècniques i principis del dia a dia

## AVALUACIÓ DE L'APRENTATGE EN L'ACCIÓ FORMATIVA

- L'avaluació tindrà un caràcter teoricopràctic i es realitzarà de forma sistemàtica i contínua, durant el desenvolupament de cada mòdul i al final del curs.
- Es pot incloure una avaluació inicial i de caràcter diagnòstic per detectar el nivell de partida de l'alumnat.
- L'avaluació es durà a terme mitjançant els mètodes i els instruments més adequats per comprovar els diferents resultats d'aprenentatge, i que en garanteixin la fiabilitat i la validesa.
- Cada instrument d'avaluació s'acompanyarà del sistema corresponent de correcció i puntuació en què s'expliciti, de manera clara i inequívoca, els criteris de mesura per avaluar els resultats assolits pels alumnes.
- La puntuació final assolida s'expressarà en termes d'apte/no apte.