

ACTIVIDAD	JORNADAS: ENTRENA TU MENTE Y TUS EMOCIONES
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2024.00.B.074.01 MÉRIDA
OBJETIVO	• Aprender a entrenar la mente y las emociones tanto en el ámbito laboral como personal. • Ser más conscientes de los pensamientos, actitudes y comportamientos que uno tiene y considerar el cambio como parte del progreso personal. • Aumentar el equilibrio y el bienestar gracias a nuevas decisiones y planes de acción. • Valorar los talentos que uno tiene y entrenar nuevas habilidades.
CONTENIDO	1. Radiografía de nuestro día a día: ¿víctimas o protagonistas? 2. Las pequeñas decisiones marcan el destino. Aumentar el poder que llevamos dentro. 3. El entrenamiento integral y la búsqueda de equilibrio: - Entrenamiento mental - Entrenamiento emocional. - Entrenamiento físico. - Entrenamiento social. 4. Plan de acción para crecer constantemente.
PLAZAS	80
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.
CALENDARIO Y LUGAR	Calendario: Días 20 y 21 de febrero Lugar: MÉRIDA
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas
DURACIÓN/HORAS	10
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.