

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>JORNADAS: ENTRENA TU MENTE Y TUS EMOCIONES</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2024.00.B.074.02 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a entrenar la mente y las emociones tanto en el ámbito laboral como personal.</li> <li>• Ser más conscientes de los pensamientos, actitudes y comportamientos que uno tiene y considerar el cambio como parte del progreso personal.</li> <li>• Aumentar el equilibrio y el bienestar gracias a nuevas decisiones y planes de acción.</li> <li>• Valorar los talentos que uno tiene y entrenar nuevas habilidades.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Radiografía de nuestro día a día: ¿víctimas o protagonistas?</li> <li>2. Las pequeñas decisiones marcan el destino. Aumentar el poder que llevamos dentro.</li> <li>3. El entrenamiento integral y la búsqueda de equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento mental</li> <li>Entrenamiento emocional.</li> <li>Entrenamiento físico.</li> <li>Entrenamiento social.</li> </ul> </li> <li>4. Plan de acción para crecer constantemente.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	80
<b>DESTINATARIOS</b>	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	Calendario: <del>Días 5 y 6 de junio</del> Días 2 y 3 de octubre Lugar: MÉRIDA
<b>HORARIO</b>	De 9:00 a 14:00 horas
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	10
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.