

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MINDFULNESS, APRENDER A MEDITAR Y GESTIONAR MEJOR TU ESTADO DE ÁNIMO</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2025.00.B.146.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir generar el aprendizaje de la meditación como herramienta de regulación psicoemocional.</li> <li>• Aumentar la calma en la atención al usuario.</li> <li>• Generar mayor confianza en el usuario desde la adquisición de la calma como vehiculador atencional.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cómo funciona la atención.</li> <li>2. La preparación.</li> <li>3. Manejo y nominalización de emociones.</li> <li>4. Funcionamiento biológico del estrés.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	14
<b>DESTINATARIOS</b>	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	Calendario: <del>Días: 11, 18 y 25 de marzo, 1, 8, 15, 22 y 29 de abril</del> Días: 11, 18 y 25 de marzo, 1, 8, 14 y 29 de abril y 6 de mayo Lugar: MÉRIDA
<b>HORARIO</b>	De 17:00 a 19:30 horas
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	20
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.