

MINDFULNESS: UNA EINA PER AFRONTAR L'ATUR I LA RECERCA DE FEINA

OBJECTIUS

- Desenvolupar recursos personals per afrontar situacions estressants, com el mateix procés de recerca de feina en general o les entrevistes de selecció en particular.
- Desenvolupar el sentit de la pròpia eficàcia i competència.
- Millorar el benestar personal.
- Treballar diferents aspectes dels demandants d'ocupació: l'autoconeixement, l'ocupabilitat, el perfil i el projecte professional.

CONTINGUTS

SESSIÓ 1

- **Orientació.**

Objectius

Presentar el programa. Presentació dels participants. Iniciació del programa: conceptes i habilitats bàsiques.

Continguts

Definició d'estrès. Cerebell i estrès. Iniciació al mindfulness i tècniques de relaxació: respiració i postura.

SESSIÓ 2

- **Consciència plena.**

Objectius

Conèixer com funciona la relació entre els pensaments, les emocions i les sensacions. Aprendre tècniques de relaxació.

Continguts

El triangle de la consciència (pensaments, emocions i sensacions). Relaxació muscular i entrenament autogen.

SESSIÓ 3

- **Percepció i realitat (I).**

Objectius

Conèixer com funciona el procés de percepció. Entendre com influeixen les creences en la nostra manera d'interpretar la realitat. Exercicis senzills de ioga.

Continguts

Cervell i percepció. Creences que influeixen en la nostra autoestima i eficàcia davant situacions d'estrès. Pràctiques d'estiraments de ioga i respiració.

SESSIÓ 4

- **Percepció i realitat (II).**

Objectius

Conèixer com funcionen els processos d'atenció. Iniciació al mindfulness

Continguts

Cervell i atenció. Pràctiques de mindfulness.

SESSIÓ 5

- **Emocions.**

Objectius

Iniciació a la gestió emocional. Aprendre diferents tècniques de mindfulness.

Continguts

Emocions bàsiques i sentiments. Consciència emocional. Regulació emocional. Pràctiques de mindfulness.

SESSIÓ 6

- **Estratègies d'afrontament (I).**

Objectius

Millora de les habilitats d'afrontament. Conèixer com influeixen les actituds en el processos d'ansietat i estrès. Reconèixer les pròpies reaccions anticipatòries en situacions d'estrès. Aprendre tècniques de mindfulness.

Continguts

Control, influència i preocupació. Actitud davant les situacions positives i negatives. Reaccions anticipatòries. Pràctiques de mindfulness.

SESSIÓ 7

- **Estratègies d'afrontament (II).**

Objectius

Millora de les habilitats d'afrontament. Pràctica de les habilitats d'afrontament.

Continguts

Pensament realista i productiu. Assaig d'habilitats d'afrontament. Pràctica de la tècnica de visualització.

SESSIÓ 8

- **Comunicació conscient.**

Objectius

Conèixer els processos que intervenen en la comunicació. Millora de les habilitats socials.

Continguts

Comunicació verbal. Habilitats socials (empatia i assertivitat). Comunicació no verbal. Pràctica de mindfulness.

SESSIÓ 9

- **Resolució de problemes i presa de decisions.**

Objectius

Millora de les habilitats en la presa de decisions i la resolució de problemes

Continguts

Tècniques d'anàlisi de problemes i presa de decisions. Pràctica de mindfulness.

SESSIÓ 10

- **Gestió del temps i objectius personals.**

Objectius

Increment dels recursos propis d'afrontament.

Continguts

Equilibri vs. Prioritats. Pla d'acció personal. Pràctica de Mindfulness.

METODOLOGIA

Cada sessió està estructurada en dues parts ben diferenciades: una part teòrica on s'exposen una sèrie de conceptes que han d'ajudar a entendre els diferents processos i elements presents en situacions d'estrès; parlem de processos físics, psicològics i conductuals. La segona part de les sessions és pràctica i té com a objectiu dotar als demandants d'ocupació de recursos d'afrontament i d'autocura.

PERFIL PARTICIPANTS

DURADA

20 hores

Persones en recerca activa de feina o en un procés de millora de la seva ocupabilitat.
