|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE CURSO | 2018FC029\_01 INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS |
| CARGA LECTIVA | 15 |
| PLAZAS OFERTADAS | 25 |
| PERSONAL DESTINATARIOSELECCIÓN | Personal empleado público del plan agrupado de FC. Tendrá prioridad el personal de atención directa y puesto que las horas se reparten en sesiones de 1,5 horas, se tendrá en cuenta la cercanía de los equipos al lugar de celebración. |
| FECHA DE INSCRIPCIÓN | Desde el 27 de agosto hasta el 17 de septiembre.  |
| FECHAS CELEBRACIÓN  | 19 y 26 de septiembre; 3, 10, 17,24, 31 de octubre,  6,13 y 20 de noviembre en ese mismo intervalo horario (**de 8:30 a 10:00 de la mañana**).  |
| MODALIDAD | PRESENCIAL |
| LUGAR DE IMPARTICIÓN | 19 de septiembre: salón del claustro del Palacio Provincial de Diputación y el resto de días patio cubierto del Palacio Provincial. Será preciso llevar esterilla y cojín.  |
| OBJETIVOS | Reducir el estrés y agotamiento emocional causado por el entorno laboral y la atención al público |
| CONTENIDOS DEL CURSO | Compromiso, aspectos psicoeducativos, relajación, prácticas de mindfulness |
| DOCENTE | Javier Hernando González. Psicólogo trabajador de Diputación de Cádiz especialista en mindfulness . |