|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE CURSO | 2018FC029\_02 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 1 septiembre hasta el 20 de septiembre.  |
| FECHAS DE CELEBRACIÓN  | 24 de septiembre; 1, 9, 15, 22, 29 de octubre,  5, 12, 19, 26 de noviembre en el mismo intervalo horario (**de 8:30 a 10:00 de la mañana**).  |
| MODALIDAD | PRESENCIAL |
| LUGAR DE IMPARTICIÓN | Edf. Europa,  CUARTA Planta. Aula de Formación. Avda. Vía de Francia s/n. Recinto Interior Zona Franca, CP 11011, Cádiz. Desde octubre, **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 . |