



## **TALLER: SALUT PERSONAL – BENESTAR LABORAL**

### ***Objectius:***

Reflexionar sobre el que en produeix estrès o malestar personal i conèixer eines per millorar la nostra salut mental i física i reflectir-ho en el nostre entorn laboral.

### ***Destinataris:***

**Tot tipus de professionals i persones interessades en aquesta àrea.**

### ***Duració del Taller:***

Presencial 4 hores

### ***Contingut:***

- La Carrera de la rata i el Laberint
- Crisis: OPORTUNITAT DE CANVI
- Els 4 Passos del CANVI
- Els 4 Objectius SMART:  
Respiració amb Consciència, Alimentació Sana i Conscient, Moviment, Agraïment.
- Tècniques per gestionar i prevenir l'estrès i la salut personal

### ***Documentació:***

Aquest Taller s'imparteix amb la metodologia de jocs, música, tècniques de reflexió i respiracions conscients.

Les persones que acreditin aprofitament del curs rebran el corresponent diploma.

**PREU I CONDICIONS:** Consultar ([www.risk21.com](http://www.risk21.com))