

POSITIVE MIND POSITIVE LIFE

Mindfulness

Segons normativa de la subvenció que finança el curs, la participació del personal al servei de l'administració pública en aquesta acció formativa, queda limitada a un màxim del 10% del total dels participants del pla formatiu.

Continguts

Mòdul 1: Principis bàsics del mindfulness i latència plena. 10h

Mòdul 2: Ampliació dels nivells de consciència. 10 h

Mòdul 3: Incorporació del mindfulness al dia a dia. 10h


+ Informació i Preinscripció

✉ fppuerto.voriental@ccoo.cat ☎ 938709152




Escaneja el codi QR


fundació
paco
puerto
**formació
i treball**
CCOO

 **Inici:** 23/05/2026
Fi: 27/06/2026

 **30 h**

 **Presencial**

 **dissabte de 09:00 a 14:00 hores**

 **C Castaños 120
08302 Mataro**

Entitats col·laboradores

 Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya



www.fundaciopacopuerto.cat