

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

Email fppuerto.voriental@ccoo.cat Phone 938709152



Escaneja el codi QR

Logo

Calendario **Inici:**08/04/2026
Fi: 13/05/2026

Rel·lotge **30 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dimecres de 09:00 a 14:00 hores

Horari Lluís Companys 3 bxs
08500 Vic

Entitats col·laboradores

Entity Logo

Entity Logo

Instagram Facebook Twitter YouTube LinkedIn

www.fundaciopacopuerto.cat