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 latenció 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.voccidental@ccoo.cat Phone 937891207

Escaneja el codi QR

Logo

Calendario **Inici:** 10/03/2026
Fi: 16/04/2026

Rellotge **30 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dimarts i dijous de 18:00 a 21:00 hores

Horari C Unió 23 2a
08221 Terrassa

Entitats col·laboradores

Entity Logo **Entity Logo**

Instag Faceb Twitte Youtu Linkedin

www.fundaciopacopuerto.cat