

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:19/09/2026

Fi: 24/10/2026



30 h



Presencial



dissabte de 09:00 a 14:00 hores



Pius XII 5-6 bxos
08400 Granollers

Entitats col·laboradores

Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya



fundaciopacopuerto.cat