

SEMINARIO INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

16798/1

Desarrollo del curso

- **Fechas:** 21 de febrero 2018
- **Duración:** 2.5 horas
- **Horario:** 16.30 a 19.00h
- **Nº Alumnos:** 80
- **Lugar:** Salón de Actos del C.A.S.
- **Localidad:** ALBACETE

Inscripciones

- En SOFOS desde el 7 de febrero al 14 de febrero de 2018
- La relación de admitidos aparecerá el día 15 de febrero 2018

OBLIGATORIAMENTE para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. **NO se puede asistir si no están admitidos.**

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

ENLACE:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=15293&edicion=1>

Dirigido a

Todo personal de la G.A.I. de Albacete

Objetivos

Definir que es Mindfulness
Beneficios de la práctica de Mindfulness

Requisitos

Inscripción mediante el Programa SOFOS del SESCAM (vía Intranet o Internet), correo electrónico, correo postal, FAX, teléfono o personalmente en la Unidad de formación y docencia de la GAI de Albacete.

Los criterios de selección establecidos son:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad laboral en la GAI de Albacete.
- En el caso de que los solicitantes sobrepasen las plazas ofertadas, se seleccionarán de modo aleatorio, considerando previamente: su distribución equitativa por servicios, sus necesidades formativas, así como el historial de acciones formativas realizadas.
- Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM

Contenidos

El Mindfulness es una práctica mediante la cual aprendemos a estar en el presente, en el aquí y ahora, pase lo que pase, con atención plena y sin enjuiciar.