

ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS	
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2017.00.B.24.01 Mérida	2017.00.B.24.02 Cáceres
	2017.00.B.24.03 Badajoz	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades de gestión emocional para mejorar el desempeño laboral y la relación entre compañeros/as, repercutiendo en una mayor satisfacción laboral. • Dar a conocer el Mindfulness como herramienta tanto de desarrollo personal como profesional. • Conocer las funciones cerebrales relacionadas con el estrés para aprender a afrontarlo. • Vivir el presente aceptando nuestras emociones negativas. 	
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a la inteligencia emocional en el trabajo. 2. Introducción al Mindfulness. Sentir el aquí y el ahora. 3. Conocer cómo funcionan nuestros tres cerebros. 4. Observar y modificar el lenguaje extremista. 5. Conocer y controlar los círculos de estrés. 	
PLAZAS	20 para cada edición	
DESTINATARIOS	Empleados públicos de la Junta de Extremadura interesados en el tema.	
CALENDARIO Y LUGAR	Días 13, 14 y 15 de junio Mérida	Días 6, 7 y 8 de noviembre Cáceres
	Días 2, 3 y 4 de octubre Badajoz	
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas todos los días	
DURACIÓN	15 horas	
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas	