ACTIVIDAD FORMATIVA

DENOMINACIÓN DEL CURSO: "Introducción al control del estrés a través de Mindfulness "

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS:

- ✔ 1. Comprender y asimilar los fundamentos del entrenamiento en Mindfulness.
- ✔ 2. Potenciar la atención plena y consciente.
- ✔ 3. Reducir el nivel de estrés.
- ✔ 4. Gestionar las emociones.
- ✔ 5. Facilitar un cambio positivo en la forma de comunicarnos y relacionarnos con el entorno.

MODALIDAD: On-line (Plataforma de teleformación de ESPA)

FECHA: 15 de mayo **al** 6 de junio de 2017

DURACIÓN: 21 horas.

DESTINATARIOS: Miembros de los Cuerpos de la Policía Local y de la Unidad de Policía de la Junta de Andalucía, así como vigilantes municipales.

INSCRIPCIÓN:

- ✔ La solicitud se realizará a través del formulario de la página "web" de la ESPA: http://juntadeandalucia.es/organismos/justiciaeinterior/areas/policia/espa.html
- ✔ Fecha límite de inscripción: 1 de mayo
- ✔ Plazas disponibles: 100

INFORMACIÓN:

- ✔ ESPA. Atención al usuario: teléfono 671597405.
- ✔ Correo electrónico: espa.cji@juntadeandalucia.es

Escuela de Seguridad Pública de Andalucía
Carretera Isla Mayor, Km. 3'5, 41849 Aznalcázar (Sevilla)
Telf. 600157214 Fax 955 07 82 28 espa.cji@juntadeandalucia.es