



FORMACIÓ:
CONFERÈNCIES
AMPA LURDES

Dijous, 14 de maig de 2019

18.00 h // online



ATENCIÓ PLENA

Pares i mares conscients, fills i filles feliços

A càrrec de Fernando Tobías

“Sabies que passem quasi el 50% del nostre temps del dia divagant?”

La majoria de nosaltres molt sovint anem en mode “pilot automàtic” i això ens fa difícil la gestió de les relacions, a la feina, a casa, amb els nostres fills i filles... el temps que dediquem a les tasques que fem, és de la qualitat que voldríem?

Si aprenem a entrenar l'atenció plena, posant la consciència en el que fem, sense cap mena de dubte, estarem en el camí per millorar la qualitat de les nostres relacions, entre d'altres.

El Fernando Tobías, mitjançant una **sessió- taller-online, ple d'exercicis pràctics i amb bon humor**, ens farà adonar de la necessitat d'entrenar l'Atenció Plena a l'era de les distraccions i ens explicarà com podem fer-ho amb els nostres fills i filles a casa.

**T'hi esperem el pròxim dijous 14 de maig a les 18:00 h.
Atenta-ment**

El [Fernando Tobías](#) és membre de l'equip d'investigació en Mindfulness a la Universidad Pontificia de Comillas. Professor d'habilitats personals a ICAI. Conferenciant, expert en Mindfulness i Intel·ligència emocional.

Dijous 14 de maig a les 18.00 h a Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/83790638470>

Preguem us connecteu uns minuts abans de les 18.00 h per poder començar puntuals.