

# MINDFULNESS. PER A LA RECERCA D'OCUPACIÓ

Data d'elaboració / 04/07/2019

Unitat responsable d'elaboració / Unitat d'Informació i Orientació

ORIENTACIÓ 



**MINDFULNESS PER A LA  
RECERCA D'OCUPACIÓ**

## DESCRIPCIÓ |

Practica *mindfulness* i aprèn a gestionar l'estrès que ens provoca la recerca de feina davant la incertesa del mercat de treball i la definició dels objectius professionals.

**DATA PREVISTA** | 15/11/2019

**HORARI** | De 9.30 a 11.30 h

**DURADA** | 2 hores lectives.

**DESTINATARIS/ÀRIES** |

Persones interessades en conèixer tècniques de relaxació, meditació i *mindfulness*.

**LLOC D'IMPARTICIÓ** |

**IMPO Can Boscà** | c. Nova Cançó, 1 | **Telèfon** | 93 460 52 00 (Bufalà)

**MÉS INFORMACIÓ I PREINSCRIPCIONS** |

Inscripcions a la recepció de l'IMPO Can Boscà.

Formació gratuïta. Les inscripcions es faran per ordre d'inscripció.

Segueix-nos a les xarxes socials |



Ajuntament de Badalona

Amb el suport i finançament de:



Diputació  
Barcelona | #DibaOberta