

<b>Lugar de celebración:</b>	Hospital Comarcal da Costa (Burela), Salón de actos <b>(BURELA)</b>
<b>Datas:</b>	os días 28, 29 e 30 de outubro de 2019
<b>Horario:</b>	16:30 - 20:30
<b>Destinatarios:</b>	todos os profesionais do Servizo Galego de Saúde.

**Programador/a Docente:**

## PROGRAMA

### Luns - 28/10/2019

- 16:30 a 20:30 h.** Atención plena e percepción.  
Que é a atención plena e que me permite. A nosa percepción da realidade. Traballo coa atención plena: os catro fundamentos da atención. O noso momento presente. Como iniciar a práctica do mindfulness no noso día a día.
- Relatores:** MARTA SALAZAR PORTERO - Directora e instrutora de New Thinking Company

### Martes - 29/10/2019

- 16:30 a 20:30 h.** Vivir de forma consciente.  
O meu piloto automático. Como entender ao meu interlocutor e relacionarme con el dunha forma máis comprensiva. Comunicación consciente e práctica da atención plena no meu estilo de comunicación.
- Relatores:** MARTA SALAZAR PORTERO - Directora e instrutora de New Thinking Company

### Mércores - 30/10/2019

- 16:30 a 20:30 h.** Fluír coa acción.  
A tensión e as súas causas. As miñas áreas de competencia. Tensión e motivación interna. Accións e actitudes para reducir a tensión. O fluír. Introducir o fluír no día a día.
- Relatores:** MARTA SALAZAR PORTERO - Directora e instrutora de New Thinking Company