

**TALLER PER A EMPRESES I PER A  
PERSONES EMPRENEDORES**

# **ATENTA-MENT. Com assolir un alt rendiment sota pressió**



A càrrec de  
**MONTSERRAT ASENSIO**, experta  
en **Coaching personal i liderage**, de  
l'empresa Roser Sellés Coaching &  
PNL

Al Centre Cívic i Cultural **Vil·la Flora**.  
Riera Gavarra, s/n Canet de Mar

**13, 20 i 27 de Maig** de 9:30h a 13:30h

INSCRIPCIONS:  
**[demperedd@canetdemar.cat](mailto:demperedd@canetdemar.cat)** /  
**697178033**

## **SESSIÓ 1**

- COM ENS POT AJUDAR L'ATENCIÓ A PRENDRE LES MILLORS DECISIONS SOTA PRESSIÓ
- POSAR LA MENT EN FORMA: EXERCICIS PRÀCTICS

## **SESSIÓ 2**

- COM L'ATENCIÓ ENS AJUDA A ESTAR PRESENTS EN EL MOMENT I COM INFLUEIX EN EL RENDIMENT I ELS RESULTATS QUE OBTENIM.
- POSAR LA MENT EN FORMA: EXERCICIS PRÀCTICS

## **SESSIÓ 3**

- COM DESBLOQUEJAR EL PODER DE L'ATENCIÓ EN SITUACIONS DEMANDANTS.
- L'ATENCIÓ COM A CATALITZADOR DE LES RELACIONS I LES INTERACCIONS.
- EXERCICIS I DISSENY DE PROGRAMA D'EXERCICIS PER L'ENTRENAMENT A CASA.



Ajuntament de Canet de Mar  
Àrea de Promoció Econòmica



Diputació  
Barcelona