



Conferenciant
Fernando Tobías

*“Mentre treballes reps un 'whatsapp', contestes al telèfon, envies un e-mail i consultes mitja dotzena de tuits. Si ets capaç de fer-lo contínuament, allà tu. Estàs 'infixicat' i el teu cervell ho acabarà pagant”. **Fernando Tobías***

INFORMACIÓ DEL PONENT:

- Professor d'*Habilitats Professionals* a l'Escola d'Enginyeria ICAI, a la Universitat Pontifícia Comillas de Madrid.
- Membre de l'Equip d'Investigació en Mindfulness del *Laboratori de Psicologia* de la Universitat Pontifícia Comillas.
- Especialista Universitari en Psicoteràpia Rogeriana i Gestàltica.
- Terapeuta Gestalt i Trainer en Focusing.
- Conferenciant i Formador en competències emocionals per a equips directius.
- Llicenciat en Dret.

<http://www.fernandotobiasmoreno.com/>

**Dijous 13 de febrer
del 2014
8 del vespre**

**Conferència
Mindfulness per a pares i fills:
Com enfocar l'atenció
a l'era de les distraccions.**



**Sala d'actes de l'edifici
Av. Fontcuberta, 166**

OBJECTIUS DE LA CONFERÈNCIA:

- Conèixer l'Atenció Plena o Mindfulness.
- Aprendre a autocalmar-se, fonamental per a gestionar l'estrés.
- Reduir els automatismes i les conductes impulsives.
- Desenvolupar l'empatia i la creativitat.