



CONFERÈNCIA

## ELEMENTS PER OPTIMITZAR EL BENESTAR DEL DOCENT

(continuïtat de la Lliçó Inaugural del mateix títol)

a càrrec de Pilar Gasull

dijous, 27 de setembre de 2007

SE del Vallès Oriental I – de 17'30 i 19'30 h

*PFZ*

Pla de Formació de Zona



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Educació**



**Serveis Educatius del Vallès Oriental I**

C. Manuel Masjuan 1, 08403 Granollers  
Tel. 93 846 45 07 Fax 93 846 68 43

## FACTORS PER COMBATRE L'ESTRÈS:

### 1. Valors i objectius

Quins valors vull manifestar? Quins objectius vull aconseguir? Com visc actualment? Quines actuacions puc fer per acostar la manera com visc als meus objectius?

### 2. Habilitats comunicatives

Les persones tenen diferents percepcions de la realitat. Escoltar amb interès per comprendre el missatge que ens volen comunicar. Expressar: Què sento? Què vull o necessito? Què estic disposat a fer?

### 3. Nutrició

Hi ha cinc elements essencials per al nostre cervell: Glucosa; Fosfolípids; Greixos essencials; Aminoàcids; Minerals i Vitamines. A més hem de tenir en compte l' Aigua.

### 4. Exercici físic

El nostre cos necessita *moviment* i *contacte amb la natura*. També ajuda *l'exposició a la llum del sol* i *restar a l'exterior en la natura*.

### 5. Relaxació

Atendre la nostra dimensió espiritual mitjançant espais al dia per al *silenci* i la *meditació*.

## BIBLIOGRAFIA:

- . Eckart Tolle: Un nuevo mundo ahora. Gaia editores
- . Patrick Holford: Nutrición óptima para la mente. Editorial Robin Book
- . Gillian Mckeith: Eres lo que comes. Editorial Planeta
- . Sebastià Serrano: Essencial. Ara llibres
- . Adam J. Jackson: Los diez secretos de la abundante felicidad. Editorial Sirio
- . Masaru Emoto: El poder curativo del agua. Ediciones Obelisco
- . Eckhart Tolle: El poder del ahora. Gaia ediciones
- . Dr. Miguel Ruiz: Los cuatro acuerdos. Editorial Urano
- . Deepak Chopra: Las siete leyes espirituales del éxito. Editorial Edaf
- . Adam J. Jackson: Los diez secretos de la Abundante Felicidad. Editorial Sirio
- . Viktor Frankl: El hombre en busca de sentido. Editorial Herder
- . Annie Marquier: El poder de elegir. Editorial Luciérnaga

Més informació, inscripció i documentació: <http://www.xtec.cat/crp-granollers>

Període d'inscripció: del 15 al 25 de setembre de 2007