



# LA PRÀCTICA DE LA CONSCIÈNCIA PLENA PER A PROFESSIONALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

## Nou projecte de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP- Jordi Gol)

Si ets professional d'Atenció Primària i et preocupa prevenir el burnout...

T'oferim de participar en una investigació que inclou estratègies efectives:

- Per reduir l'estrès
- Cuidar-te millor
- Regular les emocions negatives
- Procurar la teva salut
- Millorar la competència clínica

**En què consisteix la investigació?**

- Un programa de **formació breu i intensiu** de 8 setmanes (1 sessió setmanal).
- Les sessions seran en grups reduïts per assegurar una bona formació.

**Què oferim als professionals participants en l'estudi:**

Certificat que acredita formació i recerca i que puntua per la carrera professional

Si vols **conèixer i/o participar** en l'estudi vine a la **conferència de presentació:**

Dijous 16 de setembre a les 13h (auditori de l'ICS, 1<sup>a</sup> planta)

Dimecres 6 d'octubre a les 19:30 (auditori de l'ICS, 1<sup>a</sup> planta)

Per més **informació i inscripcions:** [aberenguera@idiapjgol.org](mailto:aberenguera@idiapjgol.org)

Full ampliació informació (+)

Web del professor Andrés Martín (+)