



**SECCIÓ
DE PSICOLOGIA
DE LA MOBILITAT
I DE LA SEGURETAT**

ACTIVITATS / BARCELONA

CONFERÈNCIA / *Mindfulness* i conducció

Aquesta conferència pretén informar de les aplicacions del *mindfulness* en la conducció, per millorar la concentració, la capacitat de resposta en cas d'imprevist i la capacitat d'adaptar-se a situacions estressants com el trànsit intens. A més, el *mindfulness* ha demostrat la seva eficàcia en la prevenció i tractament de malalties psiquiàtriques com la depressió, ansietat, trastorn obsessiu o addiccions, podent ser una interessant eina per casos de reincidències.

Organitzat per: Secció de la Psicologia de la Mobilitat i la Seguretat

Docents: Javier García i Yolanda Domenech

Data: 21 de setembre de 2021

Horari: De 18.30 a 20.30 h

Durada: 2 hores

Tarifes: Activitat gratuïta