

MINDFULNESS:

CÓMO GESTIONAR EL TIEMPO Y CONTROLAR EL ESTRÉS

A QUIÉN VA DESTINADO a todos los profesionales interesados en mejorar su rendimiento, comunicación y quieran gestionar mejor su uso del tiempo.

PARA QUÉ CAPACITA para prestar atención a uno mismo y a lo que nos rodea, proporcionando herramientas para aumentar el bienestar personal, en las relaciones y en el entorno laboral.

MODALIDAD Presencial. **Formación in Company para ≥ 10 participantes, se realiza en cada empresa, adaptando los contenidos a las necesidades de cada establecimiento.**

DURACIÓN 20 horas (8 sesiones de 2,5h)

FECHAS Y HORARIOS a determinar con cada empresa.

PRECIO 260€ (bonificable 100%)¹

METODOLOGÍA

Activa y participativa, alternando los contenidos teóricos con los prácticos y motivando a los participantes en el desarrollo de las prácticas y proporcionando un espacio de confianza un clima positivo en el grupo.

Semanalmente, se facilita el acceso a las **PRÁCTICAS GUIADAS** a través de la plataforma Moodle.

OBJETIVOS

- Entrenar la capacidad de observar el presente, sin juzgar, momento a momento.
- Recuperar el equilibrio con momentos de silencio y de pausa.
- Aprender a responder en vez de reaccionar.
- Potenciar las técnicas del Mindfulness para la vida diaria.
- Favorecer el autocuidado.
- Adquirir mayor conciencia corporal.
- Cultivar recursos para gestionar el estrés.
- Regular las emociones.

CONTENIDOS

1. ORIGEN DEL MINDFULNESS
2. EL TRIÁNGULO DE LA ATENCIÓN: PILOTO AUTOMÁTICO
3. CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES BÁSICAS
4. EL ESTRÉS: DEFINICIÓN, CAUSAS Y CÓMO REGULARLO
5. LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE
6. LA GESTIÓN DEL TIEMPO
7. LA AMABILIDAD Y EL AUTOCUIDADO



© by Teo Luna

1. Para los trabajadores en activo contratados en régimen general (no autónomos), el importe total de este curso se puede bonificar 100% a través de la **Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**, con el crédito anual que cada empresa dispone para realizar formación. **Le informamos del crédito disponible de su empresa.**