

MINDFULNESS EJECUTIVO (online)

A QUIÉN VA DESTINADO a toda persona interesada en mejorar su rendimiento, que quiera gestionar su estrés y conseguir una regulación emocional plena en su uso del tiempo. En definitiva, aprender a desacelerar en un mundo frenético y cambiante.

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.

DURACIÓN 30 horas (la **modalidad online** permite iniciar cuando se acuerde y elegir el lugar y las horas que más convengan. El acceso es fácil e intuitivo y con el apoyo de la tutoría personalizada, avanzarás según tu propio ritmo de aprendizaje).

FECHAS INICIO CADA 15 DÍAS (a determinar con cada empresa y/o participante).

PRECIO 225,00€ (bonificable 100%)¹

METODOLOGÍA

Se efectúa un seguimiento periódico, que ayuda a cumplir los requisitos exigidos para superar con éxito la formación. Los ejercicios de autoevaluación se pueden repetir las veces necesarias y refuerzan los conocimientos que ya disponen los profesionales. A medida que se completan los ejercicios, el tutor evalúa y genera un informe del progreso. La comunicación se realiza por el campus virtual, e-mail, foro de dudas y teléfono. **Se facilitan PRÁCTICAS GUIADAS.**

OBJETIVOS

- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del *Mindfulness*.
- Analizar los conceptos clave para la comprensión del *Mindfulness*, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en *Mindfulness* para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del *Mindfulness* para una regulación emocional plena.

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

- Qué es *Mindfulness*
- Evidencias científicas del *Mindfulness*
- Respiración consciente
- Beneficios del *Mindfulness*

2. ESTRATEGIAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- Resiliencia
- Meditación
- Técnicas de relajación
- *Mindfulness* para la vida cotidiana
- *Mindfulness* en el ámbito laboral

3. MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Qué son las emociones
- Inteligencia emocional
- Regulación emocional
- *Mindfulness* para gestionar emociones



¹. Para los trabajadores contratados en régimen general (no autónomos), el importe total del curso se puede bonificar 100% a través de la **Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**, con el crédito anual para formación que disponen las empresas. **INFORMAMOS DEL CRÉDITO DISPONIBLE DE SU EMPRESA.**