



Mindfulness: Programa de reducción de estrés (online)

“ La práctica del Mindfulness fortalece la mente para mejorar nuestras competencias y desarrollar actitudes personales más positivas y eficaces”

El nivel de vida actual, con las elevadas exigencias laborales, horarios de trabajo y compaginando todo ello con la familia, nos lleva a elevados episodios de estrés, provocándonos problemas de salud importantes.

El Mindfulness es la herramienta ideal para reducir el estrés y conseguir la regulación emocional tanto a nivel personal como profesional.

Mindfulness o atención plena, es una actitud de prestar atención al momento presente. Es sencillamente una forma de ser, prestando atención al aquí y ahora. Es una forma de vivir la vida tal y como es, momento a momento, de manera plena y positiva donde, entrenando periódicamente esta capacidad mediante prácticas meditativas, desarrollamos un mejor autoconocimiento y mejoraremos la gestión emocional y nuestra salud mental.

Se puede entrenar con prácticas formales como la meditación y ejercicios de estiramientos, y con prácticas informales, prestando atención de forma deliberada a distintas situaciones de la vida cotidiana como comer, rutinas, etc.

¿A quién va dirigido?

A personas y profesionales de todos los niveles que desean optimizar su desempeño, mejorar sus relaciones y liderar con convicción.

Áreas clave

- Mindfulness
- Gestión emocional
- Control del estrés
- Gestión del tiempo

Formato

ONLINE: 8 sesiones de 2 horas

Infórmate sobre los distintos cursos sobre gestión emocional, gestión de equipos y motivación

Sigue tu rumbo hacia el éxito

¿Qué beneficios obtendrás?

Las sesiones son 100% prácticas y los beneficios inmediatos

- Mejorar la atención en las actividades laborales y de la vida cotidiana
- Mejorar la concentración y la creatividad
- Reducir el malestar o el estrés
- Mejorar las habilidades emocionales y sociales en el ámbito profesional y personal.
- Gestionar el tiempo de forma eficaz
- Gestionar los pensamientos y emociones para vivir de una forma más positiva consiguiendo grandes resultados
- Mejorar la comunicación, la empatía y la escucha en el entorno tanto laboral como social
- Incrementar la resiliencia y el bienestar mental y emocional

Este curso de reducción de estrés incluye los contenidos del programa de reducción del estrés según el método MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

1. Qué es Mindfulness
2. Cómo la percepción condiciona la realidad
3. Reconocer y regular las emociones
4. La reacción al estrés
5. La resiliencia para responder al estrés
6. Comunicación
7. Cuidarse y gestión consciente del tiempo
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana