

AZIMUT 3.0

# TEAM BUILDING



MARCANDO LA  
DIFERENCIA



# TEAM BUILDING

BY AZIMUT 3.0

Disfruta de una experiencia única con tu equipo de trabajo. En nuestro Team Building Experience trabajaremos contenidos teórico-prácticos para la motivación y cohesión del equipo, así como dinámicas de reprogramación para fomentar el crecimiento personal y profesional así como el sentimiento de equipo hacia un objetivo común.

Además se realizarán dinámicas de atención plena para reducir el estrés y potenciar el trabajo en equipo y los valores como base de todo proyecto. Todo ello estará impartido por nuestro coach, Miguel Sanchis y nuestra instructora Mindfulness, Cristina Botella.



## ESTE CURSO FACILITA LAS SIGUIENTES HABILIDADES...

- Claridad mental, derivada de una atención más imparcial, con una **mejor toma de decisiones**.
- Mayor inteligencia socio-emocional y mejor capacidad de conectar con los demás, **mejorando la confianza y la empatía**.
- **Mejoras en productividad** resultado de una mayor atención y concentración.
- **Más creatividad**, resultado de un enfoque menos amenazador ante los problemas.

## CONTENIDOS...

- Prácticas para la reducción del estrés con Mindfulness
- Sistema de Creencias (Reprogramación)
- Herramientas de planificación y gestión del tiempo
- Habilidades socio-emocionales para fomentar una actitud activa y positiva



# CURSO 100% BONIFICABLE POR LA FUNDAE

## ¿A quién va dirigido?

A empresarios y profesionales de todos los niveles que desean optimizar su desempeño, mejorar sus relaciones, liderar con convicción y llevar una vida plena.

## Formato

La formación tiene una duración de **8 horas** que pueden dividirse según las necesidades del cliente.

## Áreas clave

- Liderazgo
- Motivación
- Gestión de equipo
- Mindfulness
- Gestión emocional
- Comunicación
- Gestión del tiempo

## Precio

Presencial: **15€**/h/empleado  
\*Más de 15 empleados: 13€/h

Online: **13€**/h/empleado

