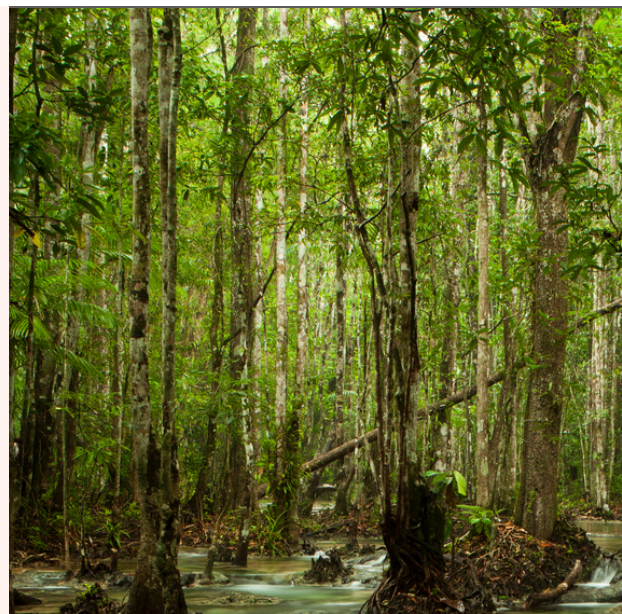


Mindfulness: estrategias de concentración y efectividad profesional

Objectius

- **Mejorar** la concentración, atención, estado de presencia y regulación emocional.
- **Reducir significativamente el estrés** y sus consecuencias.
- **Influenciar positivamente** el sistema nervioso y emocional.
- **Desarrollar** estrategias adaptativas.



Programa

1. Las bases científicas del mindfulness

¿Qué es el mindfulness o conciencia plena?

2. Características de nuestros roles profesionales y riesgos para la salud

3. Cómo identificar estresores y superarlos

Principales estresores

Gestión del tiempo eficaz

Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

4. Técnicas de mindfulness para identificar emociones y aprender a gestionarlas

5. Técnicas de mindfulness para la incorporación de la Reacción a la Respuesta

6. Comunicación consciente

Aprender a comunicarte de una forma eficiente y asertiva

7. Beneficios de practicar el mindfulness en el trabajo

8. Resolución de casos prácticos

Integrar mindfulness en la práctica laboral



Duración: 15 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com