

Mindfulness en el ambito empresarial

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender los principios basicos del mindfulness
- Explorar como puede utilizarse la conciencia consciente para mejorar tu capacidad para tomar decisiones
- Desarrollar una comprension profunda de tu propia experiencia interior
- Utilizando estrategias practicas para mejorar tus habilidades interpersonales
- Implementando tecnicas modernas de mindfulness para mejorar tu productividad en entornos laborales
- Aprender a practicar el autoconocimiento y cuidado personal
- Creando un plan efectivo para integrar la practica consciente a tu rutina diaria

CONTENIDOS

Introduccion al concepto Mindfulness

Contexto Historico

Fundamentos o principios basicos del Mindfulness

¿Que es y que no es Mindfulness?

Ciencia y Mindfulness

Beneficios de la practica de Mindfulness

Mindfulness y estres laboral

Mindfulness en la empresa

Beneficios del Mindfulness en contextos empresariales

Como practicar Mindfulness

Mindfulness de la respiracion

Mindfulness del cuerpo y la postura (conciencia corporal)

Mindfulness de las emociones

Atencion a las intenciones

Practica: meditacion con atencion a la respiracion

Practica: escaneo corporal

Mindfulness de los sentidos

Practica formal
Practica informal
Mindfulness y dinamicas de grupo
Practica: la escucha activa
Mindful eating
Bagno de bosque
Practica: mindfulness en el bosque