

Introducción al mindfulness

Modalidad: curso e-Learning Duración: 11 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados.
2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida.
3. Aprender que son las emociones, como nos afectan y nos hacen sentir, para saber gestionarlas y así poder desarrollar una inteligencia emocional.
4. Conocer y familiarizarnos con el concepto y funcionamiento del Mindfulness, para poder integrar esta técnica en nuestra vida y así poder vivir en conciencia.
5. Aprender a aplicar la técnica del Mindfulness en la empresa, para mejorar el ambiente de trabajo, la concentración y la productividad.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

- 1.Una sociedad a la carrera
- 2.La falacia de las categorías
- 3.Humanización del puesto de trabajo
- 4.La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

- 1.Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
- 2.Estrés positivo y estrés negativo
- 3.Consecuencias de una vida laboral llega de estrés
- 4.Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5.Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Las emociones

- 1.Qué son las emociones
- 2.Evolución de la sociedad en gestión emocional
- 3.Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
- 4.Emociones básicas y su gestión
- 5.Vivir en coherencia
- 5.1 Sistema rojo o de amenaza
- 5.2 Sistema azul o de logro

5.3 Sistema verde o de la calma

Unidad 4. Introducción Mindfulness

1. Mindfulness y conciencia plena. Conceptos básicos
2. Como integrar esta técnica en nuestra vida
3. Práctica formal
4. Conexión mente-cuerpo
5. Concepto de sufrimiento
6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional

Unidad 5. Mindfulness en empresas

1. Desarrollo de las actitudes de Mindfulness
 - 1.1 Mente de principiante
 - 1.2 La impermanencia
 - 1.3 Los juicios
 - 1.4 La paciencia
 - 1.5 La aceptación
 - 1.6 La confianza
 - 1.7 La compasión
2. Mejora de la concentración la productividad
3. Equipos que son equipos
 - 3.1 ¿Cómo podemos construir un equipo que realmente sea equipo?
4. Desarrollo de la asertividad
 - 4.1 ¿Cómo son las personas asertivas?
5. Comunicación consciente
 - 5.1 Pautas para desarrollar una comunicación consciente
 - 5.2 La escucha atenta
 - 5.3 El miedo como protagonista en nuestra comunicación
 - 5.4 Eliminemos la queja de nuestra vida
 - 5.5 Descubriendo el silencio