

Mindfulness y evolución de los líderes

Modalidad: curso e-Learning Duración: 9 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 cuáles son los principales efectos del Mindfulness en un líder, así como a gestionar sus equipos y confiar en ellos, controlando su ego para llegar a ser un buen jefe.
4. Aprender el concepto de compasión para entender qué es la dirección compasiva y así conocer los puntos clave para gestionar los equipos de forma eficaz.

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 llena de estrés
- 4.Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5.Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Los líderes y el ego

- 1.Principales efectos del Mindfulness en un líder
- 2.El ego, conceptos, control y consecuencias de una mala gestión
- 3.Desarrollo de objetivos
- 4.El peso de la responsabilidad
- 5.Volver a confirmar en las personas
- 6.Cuidado personal u colectivo
- 6.1 Gozar de una buena salud física y mental
- 6.2 Ausencia de enfermedad

6.3 Prosperidad económica

6.4 Bienestar

6.5 Felicidad

Unidad 4. Compasión

1.¿Qué es la compasión?

2.Diferencia entre compasión y empatía

3.Autocompasión y compasión por los demás

4.Concepto de dirección compasiva

5.Puntos clave para la gestión de equipos de forma eficaz