

Dirección compasiva en las organizaciones (mindfulness en empresas)

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

Aprender a aplicar la técnica del Mindfulness en la empresa, para mejorar el ambiente de trabajo, la concentración y la productividad.

CONTENIDOS

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 y 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