

MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN LA EMPRESA.



DIRIGIDO A: Personas en activo.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la Autoconsciencia Personal, aprendiendo a vivir en el aquí y ahora.
- Adquirir conocimientos y herramientas prácticas que faciliten la toma de consciencia personal y la regulación emocional, en concreto, la gestión del estrés.
- Descubrir de qué manera el estrés y el vivir en “piloto automático” condiciona nuestra calidad de vida personal y profesional.
- Desarrollar habilidades emocionales basadas en el autoconocimiento y la autoconsciencia emocional.
- Profundizar en el conocimiento teórico práctico de la atención plena, así como en la vivencia del momento presente.
- Iniciarse en la práctica de Meditación Mindfulness.

PROGRAMA:

- Mindfulness: ¿Qué es?
- Habilidades personales para el desarrollo de la práctica de Mindfulness.
- La influencia de las emociones y la autoconsciencia emocional.
- Emociones y clima laboral.
- Mindfulness y estrés: tipos y fases.
- La importancia de la respiración.
- Técnicas y ejercicios para iniciarse en la práctica.
- Mindfulness como actitud de vida. Plan de Acción Individual.

FECHA: 10/02/2020-19/02/2020

HORARIO: 14:00-16:00

LUGAR: Laudio Hazi (Área de Desarrollo Económico). Polígono Industrial Arza. Irukurutzeta z/g.

PRECIO: Gratuito.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



944034980



garapenagentzia@laudio.eus