

## 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:** 02/03/2020-12/03/2020

**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