



FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

CURSO TECNICO DE MINDFULNESS

Sector: OFICINAS Y DESPACHOS

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 4.00 horas

Objetivos:

Aplicación práctica del Mindfulness en el entorno laboral para mejorar la gestión del estrés, potenciar una mejor comunicación a través de la escucha consciente y generar una mayor cohesión grupal.

- Proporcionar técnicas básicas de relajación.
- Proporcionar técnicas básicas de conciencia corporal.
- Facilitar la toma de conciencia de lo que ocupa nuestra mente.
- Favorecer una mayor claridad mental.
- Desarrollar el no-juicio.
- Desarrollar la escucha consciente, y el valor del silencio.
- Darse cuenta de los filtros mentales que interfieren en la comunicación.
- Mejorar los vínculos comunicativos.
- Aumentar la empatía.

Contenidos:

¿Qué es Mindfulness? Práctica formal y práctica informal.

Actitudes mindfulness.

Respiración consciente. Técnica de atención a la respiración.

Técnica body scan (escáner corporal).

Atención a los pensamientos y emociones.

El piloto automático. Reacción o respuesta.

Filtros en la comunicación. Escucha consciente.

Ejemplos de prácticas formales e informales de atención plena.