

CURSOS DE ACTUALIZACIÓN / RRHH

MINDFULNESS: UNA HERRAMIENTA EFICAZ PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

Escuela de Negocios
Lluís Vives

Cámara
Valencia



Información

Horario

20 horas totales del curso

Precio

490€

Máx. Bonificable 260€

Escuela de Negocios Lluís Vives

Parque Tecnológico Paterna

Benjamín Franklin 8 · 46980



Objetivos

- Desarrollar líderes con inteligencia emocional.
- Aprender a manejar, gestionar y reducir el estrés,
- Mejorar nuestra capacidad de comunicación y escucha activa.
- Manejar la incertidumbre y la gestión del cambio.
- Ganar claridad mental y "foco" para la correcta toma de decisiones.
- Desarrollar el sentimiento de compasión y conexión hacia sí mismo y hacia los demás.



Dirigido

Directivos, empresarios y profesionales que quieran aprender a practicar una disciplina de entrenamiento de la mente, validada científicamente, para desarrollar:

- La atención y concentración.
- El bienestar.
- La productividad y toma de decisiones.
- La inteligencia emocional y el liderazgo.



Ponente

José Luis Lozano

Licenciado en Geografía e Historia. Diplomado en Dirección de Marketing y Comercial.

Máster en Dirección y Gestión de RRHH. Diploma de Especialización Profesional Advanced en Coaching Ejecutivo. Coach Profesional CP 83 AECOP.

Docente en distintas Escuelas de Negocios y Universidades.

PROGRAMA

Dispersión

Preliminares Mindfulness.

Centrar la atención para reducir la dispersión

- Herramienta de aplicación: Alimentación Atenta (AA).

Reactividad

Actitud Mindful para reducir la reactividad

- Herramienta de aplicación: Pausa Atenta (PA).

Auto-Compasión para reducir la Reactividad.

- Herramienta de Aplicación: Pausa Compasiva (PC).

Piloto Automático

Regulación Cognitiva para romper el Piloto Automático.

- Herramienta de Aplicación: Desplazamiento Atento (DA).

Regulación Emocional para romper el Piloto Automático.

- Herramienta de Aplicación: Email Atento (EA).

Desconexión

La Evitación Experiencial favorece la Desconexión.

- Herramienta de Aplicación: Comunicación Atenta (CA).

Conexión Mindful.

- Herramienta de Aplicación: Reunión Atenta (RA) Encuentro.

Multitasking

Aplicación en el Trabajo para evitar.

- Herramienta de Aplicación: Trabajo Atento (TA).



Enfoque

MeeT es un protocolo recomendado por AEMind para fomentar la práctica Mindfulness en el Trabajo.

MeeT contiene una serie de actividades especialmente seleccionadas para el mundo empresarial a partir de las meditaciones más efectivas de los protocolos MBSR, MBCT y MSC, completados con las guías y recomendaciones del Dr. Vicente Simón en sus artículos y Libros publicados hasta la fecha.

El protocolo MeeT se compone de 8 sesiones y unas prácticas de Mindfulness formal y otras de Mindfulness informal; además incluye un set de 8 Herramientas que facilitan la aplicación de las actividades en el día a día.

El ciclo de sesiones aborda, en este orden, cinco factores que perjudican nuestro equilibrio y bienestar: Dispersión, Reactividad, Piloto Automático, Desconexión y Multitasking.

Cada sesión "invita" al alumnado a practicar de forma regular las 4 actividades propuestas en cada sesión. Como evaluación del compromiso se presenta una Hoja de registro que el alumnado debe completar para conocer su nivel de práctica, junto con el feedback que aporta entre clases.



Metodología y Titulación

- La metodología de este programa formativo es teórico-práctica, partiendo de la aproximación al concepto de mindfulness, de sus principios y potencialidades, procederemos a realizar ejercicios prácticos, en cada una de las sesiones, con el objetivo de integrar la técnica como forma de vida, tanto en el área personal, como profesional.
- Los participantes cuya asistencia supere el 75% recibirán un Diploma acreditativo de Cámara Valencia.