



# Mindfulness en el ámbito empresarial

Código: 652532

Duración: 4.00 horas

## Descripción

---

El curso de Mindfulness en el Ámbito Empresarial está diseñado para aquellos interesados en aprender los fundamentos de la práctica consciente.

Durante el curso, cubriremos temas como la atención consciente, el mindfulness en la toma de decisiones, el autoconocimiento y el autocuidado.

Al final del curso, esperamos que seas capaz de aplicar herramientas mentales para mejorar tu productividad y satisfacción personal dentro del ámbito empresarial.

## Objetivos

---

- Comprender los principios básicos del mindfulness
- Explorar cómo puede utilizarse la conciencia consciente para mejorar tu capacidad para tomar decisiones
- Desarrollar una comprensión profunda de tu propia experiencia interior
- Utilizando estrategias prácticas para mejorar tus habilidades interpersonales
- Implementando técnicas modernas de mindfulness para mejorar tu productividad en entornos laborales
- Aprender a practicar el autoconocimiento y cuidado personal
- Creando un plan efectivo para integrar la práctica consciente a tu rutina diaria

### **Introducción al concepto Mindfulness**

- Contexto Histórico
- Fundamentos o principios básicos del Mindfulness
- ¿Qué es y qué no es Mindfulness?
- Ciencia y Mindfulness

### **Beneficios de la práctica de Mindfulness**

- Mindfulness y estrés laboral
- Mindfulness en la empresa
- Beneficios del Mindfulness en contextos empresariales

### **Cómo practicar Mindfulness**

- Mindfulness de la respiración
- Mindfulness del cuerpo y la postura (conciencia corporal)
- Mindfulness de las emociones
- Atención a las intenciones
- Práctica: meditación con atención a la respiración
- Práctica: escaneo corporal

### **Mindfulness de los sentidos**

- Práctica formal
- Práctica informal
- Mindfulness y dinámicas de grupo
- Práctica: la escucha activa
- Mindful eating
- Baño de bosque
- Práctica: mindfulness en el bosque