



Mindfulness en el ámbito empresarial

Código: 470695

Duración: 4.00 horas

Descripción

La práctica de Mindfulness potencia el desarrollo de la inteligencia emocional, aumenta la capacidad de concentración, incrementa la creatividad en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos, reduce trastornos como la ansiedad y el estrés y en general mejora el bienestar de quienes lo practican.

En este curso aprenderemos a practicar Mindfulness; aprenderemos las técnicas adecuadas de meditación y respiración; aprenderemos técnicas de escaneo y conciencia corporal; y aprenderemos a mantener la atención en las tareas que realizamos en cada momento, potenciando la claridad mental, la visión global y el equilibrio emocional en nuestras vidas.

Objetivos

- Aprender técnicas de meditación, relajación y bienestar.
- Aprender a vivir el presente, mejorando la atención y concentración.
- Reducir los síntomas de la ansiedad y el estrés.
- Aprender a regular y manejar nuestras emociones y pensamientos, aumentando la Inteligencia Emocional.
- Aumentar nuestra conciencia corporal y obtener un mayor equilibrio mental.

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