

AF | 20203

Formato: Programado | A medida

Mindfulness and work

DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee reducir el estrés y aumentar su rendimiento y eficacia.

OBJETIVOS

- Poner el foco en lo importante. Esto proporciona beneficios en la gestión del tiempo y de las prioridades.
- Desarrollar la inteligencia emocional: si gestionamos mejor nuestras emociones, se reducirá el estrés y los bloqueos mentales en el trabajo.
- Alcanzar mayor visión estratégica. El aumento de atención en los aspectos más importantes hace que contemplemos con más perspectiva los temas clave que generalmente se relacionan con el largo plazo.
- Desarrollar la flexibilidad ante el cambio. Facilita la convivencia con las incertidumbres y los cambios de forma natural.
- Fomenta la creatividad y la innovación. Una mente calmada, centrada en lo importante y que amplía su perspectiva es más creativa.

CONTENIDOS

- Centrarse en el presente, en la tarea concreta que queremos llevar a cabo, gestionando mejor las preocupaciones, distracciones e inquietudes.
- Gestionar nuestra relación con los cambios y las presiones del entorno.
- Aumentar la capacidad de manejar situaciones estresantes, gestionando mejor las respuestas ante los desafíos laborales.
- Mantener el equilibrio y el foco mental sostenido en ambientes desafiantes.
- Lograr mayor claridad en la toma de decisiones.
- Lograr mayor creatividad en la resolución de conflictos.
- Involucrarse con éxito en grupos de trabajo, al mejorar la forma de relación interpersonal.
- Crear y sostener hábitos de trabajo saludables.
- Conseguir una gestión más inteligente de las emociones.
- Acceder a un mayor nivel de calma y estabilidad.
- Ser más resilientes, es decir, más capaces de adaptarnos a situaciones adversas.

Con estas técnicas se busca conseguir una mayor capacidad de concentración y gestión del estrés, lo que implica más serenidad y bienestar.

Nota: Todos los contenidos podrán adaptarse y/o desarrollarse en función de las necesidades o solicitudes de la empresa y/o los alumnos participantes.



Duración

6 horas



Modalidad

Presencial