

MINDFULNESS I: EL ARTE DE ENTRENAR LA MENTE Y APLICARLO AL ENTORNO LABORAL

Presentación

Formación novedosa para observar, aceptar y comprender nuestra manera de pensar y sentir y en consecuencia actuar.

Objetivos

Aplicar Mindfulness en el entorno laboral en situaciones tipo como: gestión de un conflicto laboral, como gestionar una situación con una persona difícil, como diligenciar mi comportamiento en una reunión de trabajo o la recepción de un correo electrónico que me provoca emocionalmente enfado, vulnerabilidad, etc...

Dirigido a

Profesionales, directivos y en general a cualquier persona interesada en aprender las bases del mindfulness o de la conciencia plena y sus aplicaciones en el ámbito laboral, sobre todo en la mejora del bienestar y la gestión del estrés.

Programa

“Introducción al Mindfulness, qué no es mindfulness, neurobiología del Mindfulness; gestionar el multitasking y gestionar el piloto automático en el trabajo”

1ª Sesión “Dispersión”: Centrar la Atención para reducir la Dispersión.

2ª Sesión “Reactividad”: Actitud Mindful para reducir la Reactividad

3ª Sesión “Piloto Automático”: Regulación Cognitiva para romper el Piloto Automático

4ª Sesión “Desconexión”: La Evitación Experiencial favorece la Desconexión.

5ª Sesión “Multitasking”: Aplicación en el Trabajo para evitar Multitasking.

Común para todas las sesiones: Adaptación de Herramientas en el puesto de trabajo

Profesorado

JOSÉ LUIS LOZANO PÉREZ, formador, consultor y coaching, es facilitador de la Asociación Española de Mindfulness y autor de varios libros; cuenta con más de 25 años de experiencia en materias afines

Fechas: 6, 7, 8, 13 y 15 de noviembre 2019

Nº horas de formación: 10

Horario de 18:00 a 20:00h

Colegiados del COIAL, ICCP, IICV: 140€

Desempleados Colegiados del COIAL, ICCP, IICV y Estudiantes Asociados: 130€

Otros Profesionales: 180€

*** ÚLTIMO DÍA DE INSCRIPCIÓN 4 DE NOVIEMBRE.**

Lugar de impartición: Sede del Colegio de Valencia.