

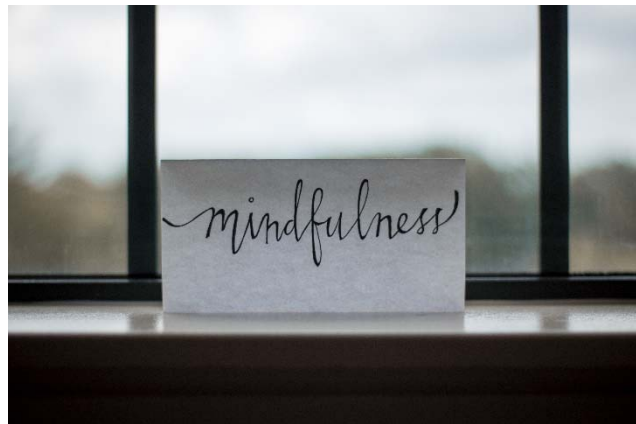
# MINDFULNESS EN LA EMPRESA

(Descubre las claves del Mindfulness y sácale partido a la Atención Plena)

En la era de la sobre-información, la hiper-estimulación, la multi-tarea, el cambio permanente y un exceso de estrés que acaba pasando factura y reduce nuestra productividad, en un entorno así, la práctica del Mindfulness supone un punto de inflexión en la manera de afrontar el alto nivel de exigencia, la incertidumbre y la vorágine actual.

¿Las interrupciones y las distracciones te restan energía y capacidad productiva?

¿Te cuesta mantener la concentración y el alto rendimiento incluso en cosas importantes?



## OBJETIVOS:

Este Curso está diseñado para facilitar a los participantes una introducción completa a la práctica del Mindfulness, que les proporcione el conocimiento de los fundamentos de esta práctica y además les permita realizar las prácticas que, de forma continuada, llevan a la obtención de resultados contrastados científicamente, como son:

- ❖ Focalizar y mantener la atención en lo que voluntaria y libremente decidamos (en el momento presente).
- ❖ Minimizar el efecto de las distracciones e interrupciones, sin descentrarnos.
- ❖ Afrontar el exceso de estrés, sin pérdida de energía, y manteniendo nuestro centro.
- ❖ Y, en esencia, vivir más plenamente, con un mayor grado de consciencia, nuestro día a día.

## METODOLOGIA:

El Curso se desarrollará a lo largo de 12 horas presenciales, a través de 2 sesiones consecutivas

Cada sesión se desarrollará de una forma muy amena, didáctica, práctica y participativa, en la que se irán alternando:

- ❖ Conocimiento
- ❖ Técnicas
- ❖ Vivencias



### Reunión de seguimiento

por videoconferencia (plataforma AdobeConect, de libre acceso a participantes). donde comentar dudas surgidas a lo largo de la semana, dificultades al realizar las prácticas, algún aspecto en el que haya que profundizar...

### CONTENIDOS:

1. Entrenamiento de la atención, la observación y la concentración
2. Respiración consciente y movimiento consciente
3. Identificación y tratamiento de lo que nos descentra
4. Procesos mentales y su mejor aprovechamiento
5. Percepción, juicios, prejuicios y su reconducción
6. Entrenar nuestra mente para nuestro propósito
7. La actitud como nuestro mejor estimulante
8. El piloto automático y la libertad de decidir
9. Responder y Reaccionar
10. Acción Consciente y Consciencia transformadora

### FECHAS Y LUGAR DE IMPARTICIÓN:

**Fechas:** 28 y 29 de marzo de 2019

**Duración:** 12 horas

**Horarios:** De 8.30 a 14.30 h.

**Lugar:** Cámara de Comercio e Industria de Palencia. Plaza Pío XII, nº 7. Palencia.

### PRECIO E INSCRIPCIONES:

**Precio:** 260 € + IVA (**Bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**)

**Inscripciones:** Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de Palencia  
979 165 051 – formacion@cocipa.es