

## MINDFULNESS & WORK: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

---

DENOMINACION	MINDFULNESS & WORK: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS
OBJETIVO:	El objetivo del curso Mindfulness & Work es: Proporcionar las herramientas de Mindfulness básicas para que los asistentes (tras la práctica continua), consigan una mayor autorregulación y gestión del estrés y por tanto un mejor desempeño y bienestar personal. Todo ello fomentará un trabajo tanto productivo como de calidad.
DIRIGIDO A:	Cualquier persona que desee reducir el estrés y aumentar su rendimiento y eficacia.
MODALIDAD:	Presencial: teórica
DURACIÓN:	6 horas
NUMERO DE ALUMNOS	15

### 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.

### DURACIÓN

---

6 horas teórico. Desde las 08:00 hasta las 14:00h.

### MODALIDAD

---

Presencial. Se impartirá el martes 15/10/2019.

### LUGAR DE IMPARTICIÓN

---

La formación se llevará a cabo en las instalaciones de Idival. (Tercera planta, sala de juntas).

## CONTENIDOS

---

Duración: 6 horas.

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

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

## EQUIPO DOCENTE

---

Impartición del curso por **personal especializado** en la materia con una dilatada experiencia profesional y amplia destreza metodológica y docente.

---