



# “Mindfulness en la empresa. Reducción del estrés y liderazgo”

Para obtener unos buenos resultados en la empresa es tan importante una buena salud física como mental, por eso te ofrecemos la posibilidad de conocer el Mindfulness. Una técnica que te permitirá ampliar tu consciencia en la toma de decisiones, te ayudará a eliminar el estrés, y que comportará la mejora de tus habilidades de atención, concentración, gestión emocional y comunicación.

**FECHA:** noviembre

**HORARIO:** de 17.00h a 21.00h

**TOTAL HORAS:** 12 horas

## PROGRAMA FORMATIVO:

### Sesión 1

1. Introducción al Mindfulness
2. La percepción de la realidad
3. Inteligencia emocional con Mindfulness
4. Propuesta de entrenamiento del periodo entre sesiones



## Sesió 2

1. Feedback: Compartiendo experiencias de entrenamiento entre sesiones
2. ¿Qué es la reacción del estrés? Riesgos para la salud personal y laboral
3. Como prevenir y/o responder al estrés de manera saludable desarrollando una personalidad resiliente
4. Propuesta de entrenamiento durante el periodo entre sesiones

## Sesió 3

1. Feedback: Compartiendo experiencias de entrenamiento entre sesiones
2. Mindfulness en la toma de decisiones
3. Como organizar y gestionar el tiempo con Mindfulness
4. Estableciendo un plan de mejora en el ámbito laboral, a partir de las diferentes prácticas de Mindfulness
5. Comentando las experiencias y cierre del Taller

**PERFIL PARTICIPANTES:** emprendedoras y emprendedores y/o empresarias y empresarios.