



Gestión del estrés y profesionalidad: ofrecer herramientas para la toma de decisiones responsable y objetiva a través de la atención consciente (mindfulness)

REFERENCIA: ML0001

TIPO Y DURACIÓN

La evaluación del programa se basará en la asistencia mínimo del 75% de las horas del programa, así como la realización de los trabajos individuales y grupales propuestos por la docente en el aula.

El programa tiene una duración de 20 horas a realizar en mañanas o tardes en sesiones de 5 horas.

DESCRIPCIÓN

El programa será totalmente práctico. El profesional irá desarrollando a lo largo de las sesiones las diferentes herramientas de exploración para afrontar con las mejores estrategias las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito profesional. El programa incluye ejercicios y tareas individuales para poder realizar más allá del propio curso.

OBJETIVOS

- *Mejorar la habilidad para gestionar el estrés y las emociones
- * Mejorar la capacidad de comunicar y escuchar
- * Potenciar la habilidad cognitiva de la atención y la concentración en el entorno profesional
- * Mejorar la capacidad para manejar la incertidumbre y la gestión del cambio
- * Ganar en claridad mental y foco para la correcta toma de decisiones
- * Aprender a generar hábitos productivos y saludables

CONTENIDO

Bloque 1: Autoconocimiento y aprendizaje a través de la atención consciente

Bloque 2: La percepción de la realidad

Bloque 3: El poder de las emociones, entrenamiento a través de prácticas con técnicas mindfulness

Bloque 4: La reacción al estrés. Responder vs reaccionar

Bloque 5: Construcción de hábitos que nos benefician

Bloque 6: Exploración de estrategias para afrontar situaciones complejas y difíciles de la vida profesional

✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS