

# MINDFULNESS EJECUTIVO (online)

**A QUIÉN VA DESTINADO** a todos los profesionales interesados en mejorar su rendimiento, quieran gestionar sus estrés y conseguir una regulación emocional plena en su uso del tiempo. En definitiva, aprender a desacelerar en un mundo empresarial frenético y cambiante.

**PARA QUÉ CAPACITA** para prestar atención a uno mismo y a lo que nos rodea, proporcionando herramientas para aumentar el bienestar personal, en las relaciones y en el entorno laboral.

**DURACIÓN** 30 horas (la **modalidad online** permite empezar el curso cuando convenga y adaptar los horarios a las propias necesidades. Se puede realizar el curso según el ritmo de aprendizaje de cada persona: repasar y hacer tantas veces como se quiera un ejercicio o una lección).

**FECHAS INICIO CADA 15 DÍAS** (a determinar con cada empresa y/o participante).

**PRECIO** 225€ (bonificable 100%)<sup>1</sup>

## METODOLOGÍA

En este curso online se efectúa un seguimiento periódico del progreso, para ayudar a cumplir los requisitos exigidos para superar con éxito la formación. Con ejercicios de autoevaluación, que permiten reforzar, tantas veces como se requiera, los conocimientos que ya disponen los profesionales. Se facilitan **PRÁCTICAS GUIADAS**.

A medida que se completan los ejercicios, el tutor informa del progreso, a través de mensajes en el campus virtual, para provocar una relación de confianza y proximidad. La comunicación puede realizarse por diferentes medios: red social del campus, e-mail, foro de dudas y por teléfono.

## OBJETIVOS

- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.

## CONTENIDOS

### 1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

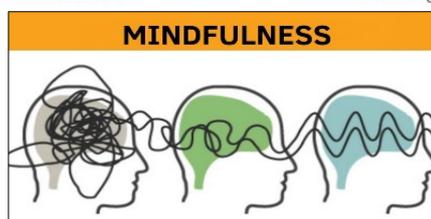
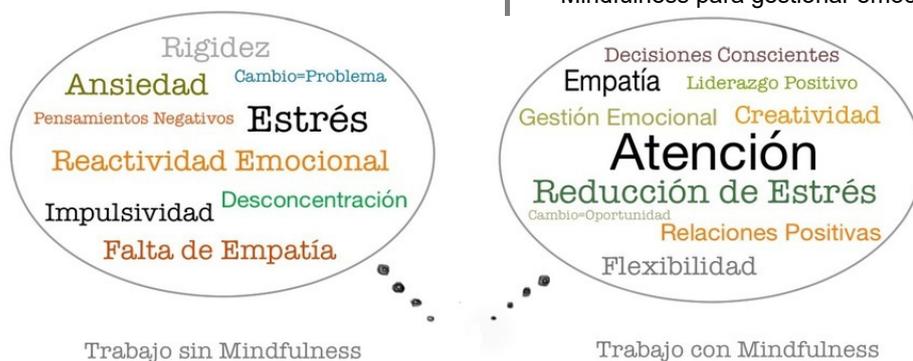
Qué es Mindfulness  
Evidencias científicas del Mindfulness  
Respiración consciente  
Beneficios del Mindfulness

### 2. ESTRATEGIAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Resiliencia  
Meditación  
Técnicas de relajación  
Mindfulness para la vida cotidiana  
Mindfulness en el ámbito laboral

### 3. MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

Qué son las emociones  
Inteligencia emocional  
Regulación emocional  
Mindfulness para gestionar emociones



1. Para los trabajadores en activo contratados en régimen general (no autónomos), el importe total de este curso se puede bonificar 100% a través de la **Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**, con el crédito anual que cada empresa dispone para realizar formación. **Le informamos del crédito disponible de su empresa.**