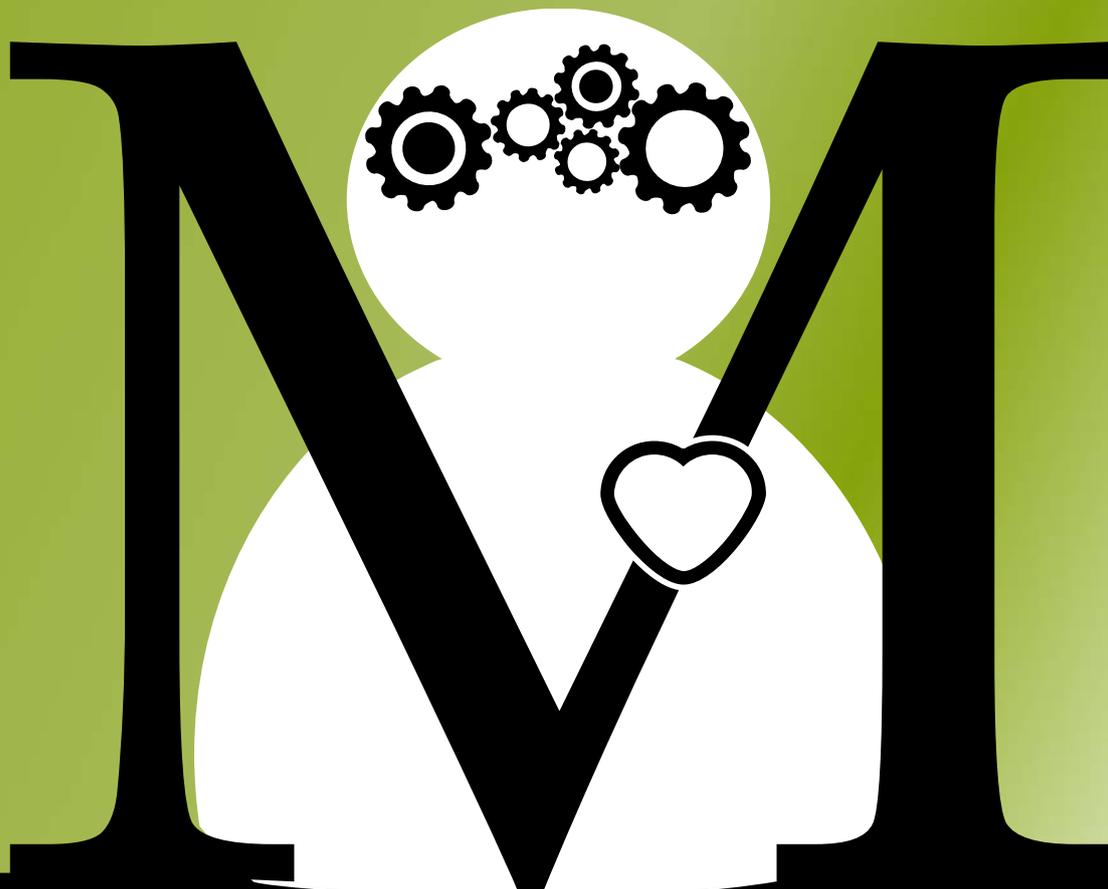


*Aprende a llevar
una vida laboral y
social saludable*

Gestión del Estrés y Mente Sana con Mindfulness

“Es difícil dejar espacio a la nuevo si no
hay conciencia de que estoy donde siempre”



CreatiaBusiness



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y MENTE SANA CON MINDFULNESS

OBJETIVO

Ante la situación de crisis que vivimos debido a la pandemia COVID-19 es fundamental fomentar la gestión del estrés y regulación mental de nuestros empleados. Que aprendan a superar los miedos y construcciones mentales ayudándoles a salir de los estados de ansiedad continuados. Este curso permite conocer técnicas y herramientas que el alumno podrá aplicar en cualquier momento del día y así conseguir resultados a corto y largo plazo.

La práctica de Mindfulness está destinada a ayudar a gestionar el estrés, la ansiedad y cualquier estado mental negativo. Este taller práctico nos proporciona un conjunto de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestras vidas diarias.

- Con las técnicas de mindfulness aprenderás a **detectar los generadores del estrés y el sufrimiento** y a cambiar tu relación con ellos.
- Aprenderás a **tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación y auto compasión**.
- Te permitirá **mejorar la forma en que gestionas las emociones** en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- Aprendiendo a **mejorar las relaciones intra e inter-personales**.

¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Reducción y prevención del estrés y burnout.
- Mayor Autoconocimiento.

- Altos niveles de resiliencia.
- Aumento de la capacidad concentración, atención y comunicación.
- Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.

METODOLOGÍA

- En las **sesiones por videoconferencia**, los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las capacidades Mindfulness y para su integración en el día a día.
- El **entrenamiento e integración** de Mindfulness en el día a día es fundamental, para ello los alumnos podrán descargarse Audios en MP3 que les permitirán practicar las meditaciones guiadas para desarrollar un estado Mindfulness. También podrán descargarse las transparencias usadas en el curso.

PROGRAMAS

[Qué es Mindfulness y práctica.](#)

MINDFULNESS, QUÉ ES Y CÓMO NOS PUEDE AYUDAR

- ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?.
- ¿Qué es Mindfulness?.
- Practicando Mindfulness, tipos y hábitos de práctica.
- ¿Cómo puedo ser consciente??. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.

Conciencia de la respiración

LA RESPIRACIÓN

- El proceso llamado respiración.
- La Ansiedad, el Estrés y su relación con la respiración.
- Los músculos respiratorios.
- Tipos de respiración (Torácica, Abdominal y Mixta)
- Respiración abdominal o diafragmática.

Conociendo la Mente y los Pensamientos

CONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS DESDE LA ATENCIÓN PLENA

- Los pensamientos no son los hechos.
- Realidad e Interpretación.
- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos y mi relación con ellos?.

Atención consciente a las Emociones

CONOCIENDO LAS EMOCIONES

- Atención consciente a las emociones.
- Función de las Emociones.
- Las emociones básicas.
- La Carga emocional.
- ¿De dónde sale el sentimiento?
- Regular las Emociones a través de Mindfulness.
- Práctica de Regulación Emocional.

El Estrés.

EL ESTRÉS QUE AFECTA AL CUERPO Y A LA MENTE

- ¿Qué es el estrés y como lo percibimos y manipulamos?.
- Los 3 Sistemas Emocionales (Amenaza, Incentivo, Calma)
- La reacción al estrés.
- ¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria?
- El ciclo del sobreesfuerzo
- El embudo del agotamiento
- ¿Cómo evitamos el embudo del agotamiento?

La Resiliencia, facilitador emocional como respuesta al Estrés.

LA RESILIENCIA

- ¿Qué es la Resiliencia?.
- Dimensiones de la resiliencia.
- Factores que podemos desarrollar para ser más resilientes.
- Formas de construir la resiliencia.
- Estrategias de afrontamiento.
- La personalidad resiliente.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CURSOS SUPERIORES Y
MÁSTER

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com