

## MINDFULNESS



**Área:** Otros Cursos - Plataforma

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 40 h

**Precio:** 300.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

## OBJETIVOS

El mindfulness, también conocido como atención plena, es una técnica que busca la concentración mental plena en el momento presente. Los objetivos principales: Reconocer, ralentizar o incluso detener las reacciones negativas habituales. Ver las situaciones con mayor claridad. Responder con mayor eficacia a las situaciones. Mejorar la creatividad así como sentirse más equilibrados en el trabajo y en casa.

## CONTENIDOS

1 Introducción al Mindfulness 1.1 Definición y origen del Mindfulness 1.2 Beneficios del Mindfulness en el entorno laboral 1.3 Cómo puede mejorar la eficiencia y el bienestar 1.4 Aplicación del Mindfulness en una oficina 1.5 Cuestionario: Introducción al Mindfulness 2 La Ciencia del Mindfulness 2.1 Estudios y datos científicos que avalan el Mindfulness 2.2 Cómo el cerebro y el cuerpo responden a la práctica regular 2.3 Resultados observados en empresas 2.4 Cuestionario: La Ciencia del Mindfulness 3 Técnicas básicas de Mindfulness 3.1 Respiración consciente 3.2 Escaneo corporal 3.3 Atención plena en actividades cotidianas 3.4 Cuestionario: Técnicas básicas de Mindfulness 4 Gestión del estrés y comunicación consciente 4.1 Cómo el Mindfulness ayuda a reducir el estrés 4.2 Técnicas para manejar el estrés diario en el trabajo 4.3 Escucha activa y comunicación no violenta 4.4 Cómo mejorar las relaciones laborales a través del Mindfulness 4.5 Cuestionario: Gestión del estrés y comunicación consciente 5 Mindfulness y productividad 5.1 Cómo el Mindfulness mejora la concentración y la eficiencia 5.2 Mejoras observadas en equipos de trabajo 5.3 Cuestionario: Mindfulness y productividad 6 Mindfulness y toma de decisiones 6.1 Cómo el Mindfulness puede ayudar en la toma de decisiones conscientes 6.2 Técnicas para aplicar el Mindfulness en momentos clave 6.3 Cuestionario: Mindfulness y toma de decisiones 7 Creación de un entorno de trabajo mindful 7.1 Adaptación del espacio de trabajo para fomentar el Mindfulness 7.2 Políticas y prácticas empresariales para apoyar el Mindfulness 7.3 Espacios Mindful en empresas 7.4 Cuestionario: Creación de un entorno de trabajo mindful 8 Mindfulness y equilibrio vida-trabajo 8.1 Técnicas para mantener el equilibrio entre la vida personal y laboral 8.2 Cómo el Mindfulness puede ayudar a lograr este equilibrio 8.3 Como crear un plan de Mindfulness personal 8.4 Establecimiento de metas y seguimiento del progreso 8.5 Cuestionario: Mindfulness y equilibrio vida-trabajo 9 Resumen del curso 9.1 Aspectos más relevantes del Mindfulness 9.2 Glosario 9.3 Cuestionario: Cuestionario final

## METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a

participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.

- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.