

FORMACIÓN ONLINE
FORMATO PRESENCIAL VIRTUAL.



TALLER:
**ENTRENAMIENTO PARA LA GESTIÓN DEL
ESTRÉS**

Rosa Martínez

14 y 15 julio 2020

ARACELI SANCHÍS

En colaboración con

CECE

Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com



“CUIDAR A LAS PERSONAS: ENTRENAR LA MENTE Y EL CORAZÓN EN LA EMPRESA”

Hoy más que nunca, se necesitan espacios en el trabajo en los cuales las personas se sientan seguras y protegidas. Tal vez las organizaciones, guiadas por un firme propósito de contribución humana, puedan dar un paso al frente y erigirse como ese espacio desde el cual cuidar a las personas. Cuidar a los suyos (trabajadores y clientes) pero también al entorno del que forman parte.

Cuidar unos de otros es un asunto urgente y más cuando la inercia en el día a día nos está empujando a un desgaste físico, mental y emocional.

Una forma efectiva de desarrollar esta capacidad de autocuidado y cuidado hacia los demás es a través de entrenar una mente más consciente. Mentes más atentas, flexibles, amables y eficaces que permita activar las capacidades individuales y las oportunidades colectivas. Una capacidad que nos permite no reaccionar a los acontecimientos, sino responder a ellos de una manera más efectiva y saludable.

Este es un entrenamiento en habilidades que va más allá del conocimiento y no caduca con el tiempo, mejorando el bienestar en el trabajo y la vida personal.

Para poder tomar mejores decisiones, tanto en el ámbito privado como en el de la empresa, hace falta tener una mente ordenada y calmada. Para eso, debemos hacer frente al estrés y la ansiedad ante las actividades cotidianas. Una de las técnicas más eficaces para lograrlo es el entrenamiento de la mente a través de mindfulness, impulsada en los últimos años por la neurociencia.

OBJETIVOS

Entrenar la capacidad mental con el fin de desarrollar habilidades para enfrentar, de manera sana y adaptativa, los diversos retos de la vida a los que nos enfrentamos o nos planteamos. En particular, la formación se orientará al entrenamiento de la atención, el afrontamiento a situaciones de estrés, presentes en el entorno de trabajo, y como prevención del mismo y a la mejora de las relaciones personales.

A través de un entrenamiento intensivo en la Atención Plena (mindfulness), se invita a la persona a explorar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás, tanto en su entorno de trabajo como en el personal.



CONTENIDOS

Desarrollar calma mental en medio de la tarea diaria.	Una mente más fuerte. Manejarse en la incertidumbre y los cambios. Generar emociones más positivas	La importancia del autocuidado. Las relaciones interpersonales a través de una mente más conscientes y un corazón amable.	Estrategias para integrar este entrenamiento en el día a día. Plan de actuación.
Entrenamiento de la atención. Que la dispersión no te dirija. Reaccionar o responder.			

METODOLOGÍA

FORMACIÓN PRESENCIAL VIRTUAL A TRAVÉS DE ZOOM.

Aprendizaje experiencial. Generamos espacios para la reflexión y la toma de consciencia individual y colectiva, requisito indispensable para que pueda haber aprendizaje y transformación real.

En cada sesión se pone en práctica los contenidos impartidos, integrándolos en el día a día.

Combinamos disciplinas como la psicología, el coaching o el mindfulness (atención plena), pero sobre todo contamos con nuestra experiencia y bagaje acompañando a personas y todo tipo de organizaciones en sus procesos de crecimiento y transformación.

ACOMPañAMIENTO TUTORIAL.

FECHAS: Días 14 y 15 JULIO de 10 a 14h

DURACIÓN: 8 HORAS

FACILITADORA

Rosa Martínez

Psicóloga en Psicoforma y co-fundadora de Koesencia. Anteriormente co-fundadora de Elephant Plena. Más de 25 años de experiencia en el desarrollo integral de proyectos para la mejora



de las personas y organizaciones. Especializada en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza (Facultad de medicina). Terapeuta Gestalt. Máster en psicología Cognitivo Conductual. Coach Ejecutiva. Instructora y formadora en el desarrollo del liderazgo ejecutivo a través de la práctica de mindfulness. Formación específica en Modelos de Compasión como CBCT (Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva- Universidad de Emory). Numerosos entrenamientos de Mindfulness en diferentes empresas, masters y especialista universitarios. Desarrolladora Co-creador de los contenidos de la app Intimind para meditar en español.

PRECIO: 420€ AHORA 100€ INCLUYE DIPLOMA, MATERIALES, TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

¿DÓNDE INSCRIBIRME? www.centrocoaching.com/mindfulness.html

El entrenamiento de nuestra mente aliviará el estrés, aprendiendo a navegar con mayor serenidad sobre los acontecimientos diarios y alcanzando una mayor estabilidad emocional

Beneficios que obtendrás:

MAYOR
CONCENTRACIÓN

ATENCIÓN Y AGUDEZA
MENTAL

MEJOR GESTIÓN
EMOCIONAL

CREATIVIDAD

MEJORA DE LA
COMUNICACIÓN