

MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN LA EMPRESA

OBJETIVOS CURSO:

El objetivo del curso consiste en trabajar a través de mindfulness herramientas que nos permitan mejorar.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

- Diagnóstico y escucha activa: pasar de la «preocupación» a la «ocupación»
- Las claves de la atención plena para la gestión emocional positiva
- La observación interna y externa: auto-regulación y consciencia plena
- Cómo gestionar y librarnos de los pensamientos negativos
- Mindfulness para la creación y fijación de emociones positivas