Curso: 'Mindfulness & Empresa'

Ciudad Real, 7, 14 y 21 de noviembre de 2019

Cámara de Comercio de Ciudad Real, 09:30 a 14:00 horas

Cada vez son más las empresas que incorporan el mindfulness dentro de la formación de sus directivos. Se trata de un modelo que busca dotarles de las herramientas de desarrollo de su espacio interior para conseguir mayor liderazgo profesional y que muestra un camino sencillo con el que trabajar la mente a través del cuerpo. Todo, para finalmente poder despertar conscientemente su mayor potencial y recursos.

El CEEI Ciudad Real, en colaboración con la **Cámara de Comercio** y con la cofinanciación de la **Diputación Provincial**, organiza este curso en el que se profundizará en la práctica de mindfulness para transformar su liderazgo.

Dirigido a

Gerentes de pymes y empresas, responsables de RR HH, managers y, en general a toda aquella persona que desee desarrollar su potencial y su bienestar consigo mismo y con los demás.

Programa

Duración: 13,5 horas presenciales

- **MÓDULO I: ATENCIÓN EFICAZ EN EL FOCO**
  Observaremos y desarrollaremos el valor de los sentidos y los estímulos externos. Escaneo 360 grados de mi historia vital (personal y profesional). Escucha profunda y empatía compasiva. Penalización vs compasión. Contenidos.
- **MÓDULO II: NIVEL OPTIMO DE ACTIVACIÓN vs ESTRÉS**
  Buscamos el equilibrio confortable entre tus áreas vitales y tu agenda. En busca de tus elementos estresores: Concentración vs dispersión. Estrategias de afrontamiento: Priorización vs postergar. Concilia tu rendimiento y tu salud. Contenidos.
- **MÓDULO III: DESCUBRE TU MENTE DE APRENDIZ**
  Descubre quién eres hoy, aprendiendo a crear una nueva visión. Identifica tus propios boicoteadores personales y profesionales. Soltando lastres y lo que ya no necesitas: apego vs desapego. Transforma obstáculos en oportunidades.

Profesorado

El Taller será impartido por, Cristina Arca y Gema Menéndez, consultoras colaboradoras de Alan & Atkinson.

Más información

La cuota de inscripción en el Curso es de 60 €, contando con la cofinanciación de la Diputación Provincial de Ciudad Real.

CONVOCATORIA Y FICHA DE INSCRIPCIÓN
En página web www.camaracr.org

Área de Formación - Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Ciudad Real
Juana Fernández-Luengo
Teléfono: 926 27 44 44
Fax: 926 25 56 81
formacion@camaracr.org