



PRÁCTICA DE MINDFULNESS: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL ENTORNO LABORAL

MODALIDAD E-LEARNING

Duración: 80 Horas

Código Sence: 1238032472

El curso está dirigido a todos los colaboradores de la organización.

El curso está diseñado para quienes estén interesados en comprender la forma en que la práctica constante del Mindfulness puede propiciar cambios positivos en el desempeño laboral.

Por tanto, nuestro objetivo es ofrecerle una experiencia de capacitación significativa, que le permita profundizar en el estudio de técnicas, herramientas y estrategias del Mindfulness para superar situaciones de estrés y manejar adecuadamente las emociones en el trabajo.



Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar estrategias de gestión de las emociones en el trabajo a partir de la práctica de Mindfulness.

>>> Contenidos

MÓDULO 1. LOS PILARES DE MINDFULNESS

- Orígenes del Mindfulness.
- Qué es Mindfulness y sus beneficios.
- Los 9 principios del Mindfulness.
- Meditación 1: Escáner corporal.

MÓDULO 2. GESTIÓN EMOCIONAL

- Síndrome de Burnout:
¿Qué es?
Principales síntomas.
¿Cómo se manifiesta?
- Estrés:
¿Qué es?
Tipos de estrés.
- Bienestar emocional: conciencia de sí mismo y gestión de las emociones.
- Meditación 2: Mapa emocional.

MÓDULO 3. LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN EL TRABAJO

- Tipos de práctica.
- Preparación para la práctica.
- Práctica formal: El ancla.
- Práctica informal: Savoring.
- Práctica informal: Savoring.
- Meditación 3: El Ancla.

¡Aprende a gestionar tus emociones en el entorno laboral con la práctica de Mindfulness!

>>>> Objetivos específicos

Beneficios de la capacitación

Identificar los pilares del mindfulness y sus beneficios en el contexto laboral.

Emplearás estrategias de gestión emocional para prevenir el Síndrome de Burnout y estrés en el trabajo.

Utilizarás la práctica de Mindfulness para la gestión de emociones en el trabajo.



Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPO ASYTE**
SIEMPRE MAS

CTL
CAPACITACIÓN

PRENTAS
COMERCIO

ASYSTE
CONSULTORES

www.asyste.cl