

CURSO

APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA EMPRESA**11 Horas****OBJETIVO**

Con este contenido de curso profesional el alumnado conocerá como se puede desarrollar una dirección compasiva dentro de la organización, para ello se abarcará el concepto de inteligencia emocional, introducción al Mindfulness, su aplicación en la empresa y la evolución de los líderes.

**CONTENIDOS****UNIDAD 1. LAS EMOCIONES**

1. Qué son las emociones
2. Evolución de la sociedad en gestión emocional
3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
4. Emociones básicas y su gestión
5. Vivir en coherencia

UNIDAD 2. INTRODUCCIÓN MINDFULNESS

1. Mindfulness y conciencia plena. Conceptos básicos
2. Como integrar esta técnica en nuestra vida
3. Práctica formal
4. Conexión mente-cuerpo
5. Concepto de sufrimiento
6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional

ESTE CURSO ONLINE ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!



CONTENIDOS

UNIDAD 3. MINDFULNESS EN EMPRESAS

- 1.Desarrollo de las actitudes de Mindfulness
- 2.Mejora de la concentración la productividad
- 3.Equipos que son equipos
- 4.Desarrollo de la asertividad
- 5.Comunicación consciente

UNIDAD 4. LOS LÍDERES Y EL EGO

- 1.Principales efectos del Mindfulness en un líder
- 2.El ego, conceptos, control y consecuencias de una mala gestión
- 3.Desarrollo de objetivos
- 4.El peso de la responsabilidad
- 5.Volver a confirmar en las personas
- 6.Cuidado personal u colectivo

