



MINDFULNESS EN EL TRABAJO: TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA ORGANIZACIONAL

MODALIDAD A DISTANCIA

Código Sence: 1238020846

Duración: 100 Horas

Este curso está orientado a profesionales de todas las áreas que deseen mejorar sus condiciones laborales a través de prácticas de mindfulness organizacional.

El curso Gestión de liderazgo e inteligencia emocional: Mindfulness en el entorno laboral, es un espacio de formación que brinda la oportunidad de emplear habilidades propias de la inteligencia emocional en la gestión de liderazgo de equipos de trabajo basado en la técnica de mindfulness.

El curso está diseñado líderes de equipo que deseen ser profesionales destacados en el mundo laboral de hoy en día, capaces de regular sus reacciones emocionales ante las presiones laborales.

Por tanto, nuestro objetivo es ofrecerle una experiencia de capacitación significativa, que le permita adaptarse al cambio y dar respuestas eficientes en situaciones de alta presión como resultado del entrenamiento en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness,



Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar estrategias de dirección de equipos de trabajo basadas en comunicación consciente, liderazgo personal y mindfulness.

>>> Contenidos

Módulo I: Calidad de Vida.

- Hábitos de vida saludable.
- Técnicas de alimentación saludable.
- Respiración consciente.
- Automatismos v/s salud Integral.

Módulo II: Mindfulness.

- ¿Qué es?
- Entrenamiento atencional.
- Inteligencia emocional v/s reacción.
- Conexión cuerpo/mente. (respiración, postura, tensión)

Módulo III: Mindfulness Intrapersonal.

- Compasión y colaboración con mi equipo y otros equipos de trabajo.
- Comunicación consciente.

Módulo IV: Climas Laborales Positivos.

- Liderazgo personal y consciente.
- Pro-Actividad.
- Nuestra Relación con los cambios.
- Relaciones laborales.
- Colaboración laboral.

¡Gestiona de una manera más consciente y eficaz las emociones para lograr un liderazgo positivo!

Objetivos específicos

Algunos beneficios

Identificarás hábitos saludables que aporten en la regulación de los estados emocionales en el entorno laboral.

Reconocerás los principios, características y beneficios de la técnica de mindfulness en la gestión de liderazgo y control de inteligencia emocional.

Utilizarás herramientas del mindfulness intrapersonal para liderar equipos de trabajo y lograr el cumplimiento de los objetivos trazados por la organización.

Diseñarás estrategias de liderazgo positivo a partir de la inteligencia emocional para dirigir equipos de trabajo altamente motivados.



Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**
SIEMPRE MÁS

www.asyste.cl