

A woman with long dark hair is sitting at a desk, meditating with her eyes closed and hands in a mudra. She is wearing a grey cardigan over a white shirt. In front of her is a laptop. The background is a blurred bookshelf.

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

MODALIDAD E-LEARNING

Tiempo de ejecución: 15 días

Código Sence: 1238094295

En un entorno laboral cada vez más exigente, gestionar adecuadamente las emociones se ha transformado en una habilidad clave para mantener el bienestar, fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar el desempeño.

El curso entrega herramientas prácticas y aplicables para que las personas trabajadoras desarrollen mayor autocontrol emocional, reduzcan el estrés y enfrenten de manera más consciente las presiones del día a día laboral.

El curso está diseñado para organizaciones que buscan fortalecer el bienestar integral de sus equipos, disminuir factores de riesgo psicosocial y promover una cultura organizacional orientada al cuidado de las personas.



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

 **GRUPOASYSTE**
SIEMPRE MAS

 **CFL**
CAPACITACION

 **PRENTAS**
RENTAS

 **ASYSTE**
CONSULTORES

www.asyste.cl