

Taller Mindfulness

para el manejo del estrés laboral del **directivo**

Mejora tus resultados en el trabajo
Reduce tu estrés para tener una vida más relajada y saludable



Taller Online por
Videoconferencia

100% Bonificable
a través de FUNDAE
(Gestión gratuita)

50€

16, 17 y 18 de diciembre

Duración: 6 horas Horario:

09:00 a 11:00 hrs.

Un reciente estudio elaborado por la aseguradora DKV y la Universidad Europea señala que los niveles de estrés de los directivos españoles es alarmante, ya que el **91%** de los encuestados **declaró sentirse estresado** y una amplia mayoría consideró que su salud se veía afectada por el estrés.

Este taller ofrece una **introducción al mindfulness** como **práctica de la atención plena**, generando en los participantes hábitos que les ayude a incluir en su rutina laboral mecanismos para gestionar y reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración, la productividad, la innovación y desarrollar el liderazgo.

Te interesa

Si eres gerente de empresa, directivo, líder o responsable de equipo.

Que necesitas

Para acceder al curso sólo precisas de un ordenador personal, teléfono o Tablet con conexión a Internet.

Reserva ya tu plaza

<https://grupoaspasia.com/>
Tlf: 983.456.470
email: comunicacion@grupoaspasia.com

Por qué apuntarte

Para entender el Mindfulness como una herramienta de gran utilidad para alcanzar un alto **rendimiento**, con eficacia demostrada en empresas como Ford, Intel, Google, Ebay, Endesa, Repsol, Heineken, L'Oréal, Xerox o Sodexo, entre otras.

Qué aprenderás

- ¿Qué es el Mindfulness?
- ¿Cómo se practica la atención plena?
- Beneficios del Mindfulness para el directivo.
 - Liderazgo.
 - Bienestar.
 - Atención.
 - Memoria.
 - Creatividad.
 - Paciencia.
- Condiciones para la práctica: espacio y tiempo.
- Ejercicios prácticos.