
MINDFULNESS

FAMILIA PROFESIONAL:	Administración y gestión
AREA PROFESIONAL:	Gestión de la información y la comunicación
HORAS:	30

OBJETIVOS

Objetivo general:

Dotar de las técnicas necesarias para aumentar los niveles de conciencia, contribuyendo a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar las crisis y los desafíos del día a día, así como obtener bienestar y alto rendimiento personal y profesional.

Objetivo específico:

Establecer un plan de acción para la mejora personal y profesional en los aspectos de autoconciencia, control emocional, gestión de los cambios y bienestar general.

CONTENIDOS

- 1. CONCIENCIA EMOCIONAL.** Aprender a relajarse y a soltarse.
 - 1.1. Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
 - 1.2. Identificar tu estrés y superarlo.
 - 1.3. Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas. La conciencia plena y la reducción del estrés.
 - 1.4. ¿Cómo parar tu cabeza?
- 2. Actuar en vez de reaccionar.** Aprender a gestionar el conflicto.
 - 2.1. Aprender a comunicarte de una forma asertiva.
 - 2.2. Técnicas de asertividad.
- 3. El estrés y la gestión del tiempo.**
 - 3.1. Gestiona el tiempo de forma eficaz.
 - 3.2. Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones
- 4. Aprender a optimizar la toma de decisiones.**
 - 4.1. Aprender a ver otras perspectivas.
 - 4.2. Cómo disminuir los juicios y expectativas.