

MINDFULNESS: ¿Cómo implicarse en el momento presente?

CONSORCIADOS:
260€ + IVA
NO CONSORCIADOS:
360€ + IVA

PUNTOS FUERTES

- ✓ Aprender a gestionar nuestras emociones y autorregularnos en la toma de decisiones

7 Horas



DIRIGIDO A:

Cualquier persona que quiera iniciarse en la práctica de Mindfulness, que desee incrementar sus estados de calma y bienestar, tanto físicos como mentales, y que necesite implementar esta técnica de forma autónoma en su día a día.

FECHAS

22 y 29 de septiembre

HORARIO

9:30 a 13:00

DOCENTE

CESI - Alejandra Sánchez Yagüe

EN AULA VIRTUAL

Puedes inscribirte en el enlace: <https://forms.gle/2mRYuKfppvvpUjWaE8>

OBJETIVOS:

- Ser capaz de detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos. Estar atentos en el aquí y ahora
- Mejorar la autorregulación emocional y la habilidad en la toma de decisiones.
- Aprender a gestionar la incertidumbre y a tener mayor rendimiento y eficacia
- Reducir el nerviosismo y la ansiedad

CONTENIDOS:

- Aprende a relajarte para incrementar el bienestar en tu vida
 - Cómo hacer una relajación corporal
- Aprende a entrenar la atención
 - Entrenamiento de la atención focalizada
 - Entrenamiento de la atención abierta
- El Mindfulness y la reducción del estrés
 - Identifica tus estresores y supéralos
 - Identifica tus emociones y aprende a gestionarlas
 - ¿Cómo parar tu cabeza para poder concentrar en la acción?
 - Reacciona menos y actúa más
- Aprende a gestionar el cambio y la incertidumbre
 - ¿Cómo tomar mejores decisiones y superar la inseguridad e incertidumbre?
 - ¿Cómo crear estados positivos en tu mente?
 - Entrenamiento de la mente en el presente
- Aprende a gestionar el cambio y la incertidumbre
 - Aprende a abrir la mente para salir de la visión túnel
 - Bases del entrenamiento cognitivo para la aceptación y el compromiso
 - Entrena una mente abierta y flexible.



Fomentar la confianza entre personas: Comunicación no violenta

CONSORCIADOS:
290 + IVA
NO CONSORCIADOS:
390 + IVA

PUNTOS FUERTES

- ✓ Cambia tu perspectiva y consigues expresarte y escuchar de manera diferente a las demás personas

8 Horas



DIRIGIDO A:

Profesionales y empresas que quieren comunicarse con claridad y **eficacia** para mejorar la **colaboración y el ambiente** entre las personas, tanto online como en la oficina.

FECHAS

6 y 14 octubre

HORARIO

9:00 a 13:00 h

DOCENTE

CESI – Annabel Lemétais

EN AULA VIRTUAL

Puedes inscribirte en el enlace: <https://forms.gle/xoWBgZA26mjcaXyA>

OBJETIVOS:

- Gestionar y prevenir tensiones y conflictos
- Conocer y practicar los pasos de la comunicación no violenta
- Mejorar la habilidad de escucha y comunicación asertiva
- Fomentar la confianza entre las personas
- Gestionar las emociones en una situación de tensión

CONTENIDOS:

- Las bases de la comunicación no violenta
 - Realidades, interpretaciones e impacto en la relación
 - Los 4 pasos del proceso de comunicación no violenta
 - Diferenciar observación de juicio
 - Las necesidades detrás de la intensidad emocional
- La comunicación asertiva
 - La escucha empática de la comunicación no violenta
 - Distinguir necesidad y estrategia en caso de tensión
 - La autenticidad al servicio de la relación
 - Hacer peticiones concretas con garantía de implementación
 - Transformar tensiones en oportunidad de dialogo

