



ADGC116. Mindfulness.

Sku: PS_ADGC116

Horas: 30

Formato: HTML

OBJETIVOS

- 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 un alto rendimiento personal y profesional.
- 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 soltar.**
 - Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
 - Identificar tus estreses y superarlos
 - Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción de el estrés.
 - ¿Cómo parar tu cabeza?
- **2. Actuar en vez de reaccionar: aprender a gestionar el conflicto.**
 - Aprender a comunicarte de forma asertiva
 - Técnicas de asertividad.
- **3. El estrés y la gestión del tiempo**
 - Gestiona el tiempo de forma eficaz
 - Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones
- **4. Aprender a optimizar la toma de decisiones**
 - Aprender a ver otras perspectivas
 - Cómo disminuir los juicios y expectativas