



## **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