



Educación para la vida
es aprender sin pretextos.

QUITA LA PAUSA Y DALE PLAY
A LO QUE QUIERES.

DIPLOMADOS - CURSOS - TALLERES

ACTUALIZACIÓN

NUEVOS
CONOCIMIENTOS

HOBBIES
Y SENIORS

CURSO EXPERIENCIAL DE MINDFULNESS EN LAS ORGANIZACIONES

DESCRIPCIÓN

El curso de Mindfulness en las organizaciones generará herramientas concretas para la gestión relacional de los equipos de trabajo, el fortalecimiento de habilidades blandas para el diálogo, la resolución de conflictos y creatividad.

Al finalizar el curso estarás en la capacidad de:
Integrar técnicas y herramientas de mindfulness en contextos organizacionales para promover una cultura laboral más consciente en las relaciones, potenciar la presencia hacia la creatividad y regular las emociones que permean las situaciones estresantes o bajo presión.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades de mindfulness o atención plena para el abordaje de situaciones o desafíos organizacionales.
- Identificar y practicar técnicas de mindfulness o atención plena para la reducción del estrés laboral.
- Hacer consciencia de patrones relacionales que pueden mejorar y potenciar los vínculos laborales y los de los participantes con su trabajo y consigo mismos.
- Integrar las prácticas de mindfulness a tu cotidianidad de manera que permita fortalecer el liderazgo, capacidades para resolver problemas y mayor agenciamiento en el rol que desempeñan los participantes.

METODOLOGÍA

Las sesiones inician con una práctica de mindfulness (escaneo corporal, respiración consciente, escucha atenta, movimiento consciente, etc.) y se dispone un círculo para un compartir la experiencia y las dudas en relación con los textos sugeridos. Diálogo abierto entre la teoría y la práctica. Presentación de casos reales en organizaciones y evaluación de prácticas de mindfulness frente a los mismos. Sugerencia de otras lecturas complementarias, videos explicativos e inspiradores.

CONTENIDO

- Generalidades de Mindfulness:
Se abordarán los principios generales de mindfulness, sus bases epistemológicas y su utilidad en contextos organizacionales.
- Estrés, creatividad y presencia:
Se identificará la relación y el impacto de mindfulness en los contextos laborales, promoviendo bienestar y consciencia en culturas organizacionales.

<p>CONTENIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness Relacional en las organizaciones: Aprendizaje de metodologías dialógicas en estado de atención plena, escucha profunda y construcción de confianza en el trabajo. Agenciamiento personal en el rol laboral. • Mindfulness en acción: Se aplicarán contenidos de atención plena en el día a día, que permitirán fortalecer habilidades blandas y de conexión emocional y personal.
<p>DIRIGIDO A</p>	<p>Dirigido a personas interesadas en aprender y/o profundizar en la práctica y conocimiento de Mindfulness y aplicar sus técnicas en ámbitos profesionales y organizacionales. Las personas interesadas en ingresar al curso deben estar dispuestas a profundizar en su crecimiento personal, ya que el aprendizaje de dichas prácticas está íntimamente relacionado al conocimiento y el trabajo personal.</p>
<p>PERFIL DEL ESTUDIANTE</p>	<p>Personas que trabajen en gestión humana y recursos humanos. Personas con cargos directivos, líderes de comunidades. Personas con altos niveles de estrés en sus contextos laborales. Coaches o personas que trabajan con el sector empresarial en temáticas de desarrollo humano.</p>

TÍTULO QUE OTORGA:

Certificado: Curso en Mindfulness en las Organizaciones

Asistencia mínima: tres (3) sesiones.