

MINDFULNESS

SKU: EVOL-10255-VNO-A | **Categorías:** [Coaching Gestión Empresarial y Recursos Humanos](#), [SOFT SKILLS](#)

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [25](#)

Acreditado por Universidad [SI](#)

Créditos ECTS [1](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos

- Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional
- Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre.
- Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones.
- Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional

Contenidos

1. El Mindfulness
2. Diferencia entre meditar y Mindfulness
3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness
4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional
5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional

