

La Gestión del Estrés- Mindfulness

- **Duración:** 16 horas
- **Calendario:**
2021-12-02 - 2021-12-10
- **Horario:**
j, v | 10:00 - 14:00
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** CFAA (Parque Tecnológico, Zamudio)
- **Coste:** Subvencionado 100%

Dirigido a

Objetivos

- Aprender a responder frente a las demandas del entorno personal y profesional gestionando el reaccionar incontroladamente.
- Facilitar técnicas de gestión de estrés y autocontrol necesarias para la superación de las tensiones diarias.

Contenidos

1. El control emocional y su relación con el rendimiento profesional.
2. El estrés, la salud y la productividad.
3. Los tipos de estrés y sus consecuencias en el individuo.
 - 3.1. ¿Qué es?
 - 3.2. ¿Cómo usarlo como herramienta de gestión?
4. Mindfulness, una filosofía de vida para gestionar nuestro estrés.
 - 4.1. Mindfulness: qué es y cómo nos puede ayudar.
 - 4.2. ¿Por qué nos cuesta estar presentes? Red neuronal por defecto.
 - 4.3. La atención como condicionante de la experiencia.
 - 4.4. Técnicas de regulación de la atención.

Requisitos previos

Para más información o inscripciones



Lanbide/trabajadores

Cursos financiados por Lanbide y el departamento de empleo del Gobierno Vasco, dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados

<https://www.imh.eus/es/cursos/desarrollo-de-personas/la-gestion-del-estres-mindfulness>