La Gestión del Estrés- Mindfulness

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. Mindulness: 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

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus