

Categorías: Habilidades

### OBJETIVOS

1. Aprender que son las emociones, como nos afectan y nos hacen sentir, para saber gestionarlas y así poder desarrollar una inteligencia emocional. 2. Conocer y familiarizarnos con el concepto y funcionamiento del Mindfulness, para poder integrar esta técnica en nuestra vida y así poder vivir en conciencia. 3. Aprender a aplicar la técnica del Mindfulness en la empresa, para mejorar el ambiente de trabajo, la concentración y la productividad. 4. Aprender cuáles son los principales efectos del Mindfulness en un líder, así como a gestionar sus equipos y confiar en ellos, controlando su ego para llegar a ser un buen jefe.

### CONTENIDOS

Unidad 1. Las emociones 1. Qué son las emociones 2. Evolución de la sociedad en gestión emocional 3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio 4. Emociones básicas y su gestión 5. Vivir en coherencia 5.1 Sistema rojo o de amenaza 5.2 Sistema azul o de logro 5.3 Sistema verde o de la calma

Unidad 2. Introducción Mindfulness 1. Mindfulness y conciencia plena. Conceptos básicos 2. Como integrar esta técnica en nuestra vida 3. Práctica formal 4. Conexión mente-cuerpo 5. Concepto de sufrimiento 6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional

Unidad 3. Mindfulness en empresas 1. Desarrollo de las actitudes de Mindfulness 1.1 Mente de principiante 1.2 La impermanencia 1.3 Los juicios 1.4 La paciencia 1.5 La aceptación 1.6 La confianza 1.7 La compasión 2. Mejora de la concentración la productividad 3. Equipos que son equipos 3.1 ¿Cómo podemos construir un equipo que realmente sea equipo? 4. Desarrollo de la asertividad 4.1 ¿Cómo son las personas asertivas? 5. Comunicación consciente 5.1 Pautas para desarrollar una comunicación consciente 5.2 La escucha atenta 5.3 El miedo como protagonista en nuestra comunicación 5.4 Eliminemos la queja de nuestra vida 5.5 Descubriendo el silencio

Unidad 4. Los líderes y el ego 1. Principales efectos del Mindfulness en un líder 2. El ego, conceptos, control y consecuencias de una mala gestión 3. Desarrollo de objetivos 4. El peso de la responsabilidad 5. Volver a confirmar en las personas 6. Cuidado personal u colectivo 6.1 Gozar de una buena salud física y mental 6.2 Ausencia de enfermedad 6.3 Prosperidad económica 6.4 Bienestar 6.5 Felicidad

