

# Dirección compasiva en las organizaciones (Mindfulness en empresas)

---

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

Aprender a aplicar la técnica del Mindfulness en la empresa, para mejorar el ambiente de trabajo, la concentración y la productividad.

## CONTENIDOS

Unidad 5. Mindfulness en empresas

- Desarrollo de las actitudes de Mindfulness
  - Mente de principiante
  - La impermanencia
  - Los juicios
  - La paciencia
  - La aceptación
  - La confianza
  - La compasión
- Mejora de la concentración la productividad
- Equipos que son equipos
  - ¿Cómo podemos construir un equipo que realmente sea equipo?
- Desarrollo de la asertividad
  - ¿Cómo son las personas asertivas?
- Comunicación consciente
  - Pautas para desarrollar una comunicación consciente
  - La escucha atenta
  - El miedo como protagonista en nuestra comunicación
  - Eliminemos la queja de nuestra vida
  - Descubriendo el silencio

