



## H240 MINDFULNESS PARA PROFESIONALES-20 horas-

**10**    **ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL**

### OBJETIVOS:

- Reducir el estrés, desarrollar la atención, la inteligencia emocional y el liderazgo.
- Llegar a controlar los propios sentimientos para mejorar la relación en el entorno de trabajo.
- Poner el foco en lo verdaderamente importante para ganar claridad mental, visión global y equilibrio emocional para la toma de decisiones.
- Manejar mejor la incertidumbre y fortalecer la resiliencia.

### NÚCLEOS FORMATIVOS:

- 1-Mindfulness, para la autogestión del estado de ánimo de los/las profesionales.
- 2-Construcción de hábitos beneficiosos (mentales y físicos).
- 3-Mindfulness, para gestionar adecuadamente las relaciones entre las personas de la empresa.
- 4-Análisis de casos prácticos sobre cómo gestionar el estrés a través del Mindfulness.

### REQUISITOS:

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666  
Fax: 943326384

[www.nazaretzentroa.com](http://www.nazaretzentroa.com)  
[orientacion@nazaretzentroa.net](mailto:orientacion@nazaretzentroa.net)

Los participantes se hallan cubiertos por un seguro de accidentes.