

CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN ATENCIÓN PLENA



GESTIÓN EMPRESARIAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Modalidad: Presencial

Fecha: Del 6 de abril al 25 de mayo de 2024

Sesiones: Sábados

Horarios: De 10:00 a 12:00 hrs.

Inversión: Bs. 800

Contacto: Ronie Kruklis

Telf. 3464000 (int. 218)

Cel. 62100810 - email: cenace@upsa.edu.bo

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Es una experiencia de aprendizaje transformadora: permite profundizar en la auto conexión y el autoconocimiento. Enfatiza la habilidad de detenerte y observar antes de actuar, facilitando la optimización de la respuesta en lugar de la simple reacción, para poder adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

El propósito del curso es desarrollar la atención plena, reducir la ansiedad, el estrés, e incrementar la capacidad para lidiar con la complejidad de nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollar la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar y desarrollar la capacidad de atención y concentración.
- Experimentar los beneficios de gestionar las emociones eficazmente y mantener una buena autorregulación.
- Aumentar la resiliencia (capacidad de sobreponerse a los cambios y dificultades).
- Revitalizar la energía y mejorar el estado de ánimo.
- Incrementar la autoestima y la autoconfianza.
- Fortalecer la claridad mental y la toma de decisiones.
- Educar la mente para pensar de manera optimista.
- Aprender a hacer pausas y meditar en la acción.
- Enriquecer las relaciones interpersonales.

CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN ATENCIÓN PLENA



GESTIÓN EMPRESARIAL

- Desarrollar la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática.
- Al finalizar el programa obtendrás eficaces y potentes herramientas para gestionar, comunicar, escuchar, solucionar conflictos y liderar tu vida profesional y personal.

DURACIÓN

16 horas reloj.

CERTIFICACIÓN

Se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

CONTENIDO

- ¿Qué es el Mindfulness o Conciencia Plena?
- La percepción de la realidad.
- El poder de las emociones.
- La reacción al estrés.
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia.
- Comunicando con Mindfulness.
- Cuidarse y gestionar más conscientemente el tiempo.
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

INSTRUCTORA

Lic. Gloria Ardaya

Es escritora, coach ontológico acreditada por la federación internacional de coaches. Ha dictado conferencias y seminarios en diversos países de Latinoamérica. Se ha desempeñado durante once años en Santiago de Chile como consultora en gestión de procesos, implementación de sistemas workflow y gestión de proyectos en empresas nacionales y multinacionales con altos estándares de calidad. Actualmente se dedica a la consultoría en empresas multinacionales, coach ontológico para altos

CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA
EN ATENCIÓN PLENA**



GESTIÓN EMPRESARIAL

mandos gerenciales e instructora de mindfulness. Es miembro de la sociedad cruceña de escritores Germán Coimbra Sanz.

Premios

Cuento memoria emocional, ganador en categoría mención honrosa. Publicado en el diario The Clinic en Santiago de Chile y el Diário do turismo en Sao Paulo.

Certificaciones

- Coach Ontológico Profesional - Newfield Network Chile
- Liderazgo Real: Liderar desde la experiencia - Universidad del Desarrollo de Chile
- Postítulo en escrituras del cuerpo - UPSA Bolivia
- Mindfulness - Steve Hickman
- Geometría Sagrada - Escuela Biogeometría Chile
- Eneagrama - Shen Yin Loo Chile
- Estrategia: En vez de competir, innova - Universidad del Desarrollo de Chile