



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA
EN ATENCIÓN PLENA

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es una experiencia de aprendizaje transformadora: permite profundizar en la auto-conexión y el auto-conocimiento. 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.

Es un entrenamiento orientado a: 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

- Desarrolla la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejora y desarrolla la capacidad de atención y concentración.
- Experimenta los beneficios de gestionar las emociones eficazmente y mantener una buena auto-regulación.
- Aumenta la resiliencia (capacidad de sobreponerse a los cambios y dificultades)
- Revitaliza la energía y mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la autoestima y la autoconfianza.
- Fortalece la claridad mental y la toma de decisiones.
- Educa la mente para pensar de manera optimista.
- Aprende a hacer pausas y meditar en la acción.
- Enriquece las relaciones interpersonales.
- Desarrolla la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática.



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA
EN ATENCIÓN PLENA

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.



CURSO PRESENCIAL:

MINDFULNESS:

**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA
EN ATENCIÓN PLENA**



GESTIÓN EMPRESARIAL

INSTRUCTOR

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 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 diario 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 - Shenyin Loo Chile

Estrategia: En vez de competir, innove - Universidad del Desarrollo de Chile