

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

| | | | |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| CÓDIGO 03B17C05 | AUTOR Javier Fernández | DURACIÓN ESTIMADA 11 h | NIVEL DE FORMACIÓN Medio |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

Dirigido a

Profesionales que quieran mejorar sus habilidades en dirección compasiva dentro de las organizaciones, poniendo especial énfasis en mandos intermedios y directores.

Descripción

Con este contenido de curso profesional el alumnado conocerá como se puede desarrollar una dirección compasiva dentro de la organización, para ello se abarcarán aspectos como la situación del directivo dentro de las organizaciones, la gestión del estrés y sus consecuencias, el concepto de inteligencia emocional, así como el Mindfulness y su aplicación en la empresa.

COMPETENCIAS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados.
2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida.
3. Aprender que son las emociones, como nos afectan y nos hacen sentir, para saber gestionarlas y así poder desarrollar una inteligencia emocional.
4. Conocer y familiarizarnos con el concepto y funcionamiento del Mindfulness, para poder integrar esta técnica en nuestra vida y así poder vivir en conciencia.
5. Aprender a aplicar la técnica del Mindfulness en la empresa, para mejorar el ambiente de trabajo, la concentración y la productividad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.
4. Aprender la conexión mente-cuerpo.
5. Saber desarrollar las actitudes del Mindfulness.

CONTENIDOS**Unidad 1. Situación del directivo**

1. Una sociedad a la carrera
2. La falacia de las categorías
3. Humanización del puesto de trabajo
4. La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
2. Estrés positivo y estrés negativo
3. Consecuencias de una vida laboral lloega de estrés
4. Síndrome de burnout o quemado profesional
5. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. 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 4. 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 5. 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?

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

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