

## MINDFULNESS



### CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

#### Dirigido a

*Mandos intermedios y jefes de proyectos de cualquier sector, interesados en mejorar sus habilidades personales para completar sus capacidades técnicas como gestor.*

#### Duración

- Modalidad e-learning: 25 horas
- Modalidad presencial: 16 horas
- Aula Virtual: 16 horas

### METODOLOGÍAS Y GESTIÓN DE BONIFICACIONES

#### Metodología de la Formación Presencial / Aula Virtual

*En AdelantTa, nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, con la metodología más moderna y con formadores profesionales de primer nivel en sus áreas de conocimiento.*

#### Metodología de la Formación e-learning

*Con un catálogo superior a los 6.000 cursos, la teleformación que ofrece AdelantTa es un modo óptimo de conseguir formar a los trabajadores, y una manera de incorporarse a los procesos de transformación digital, tan inevitables como ventajosos.*

## MINDFULNESS

### Gestión de Bonificaciones

*En AdelantTa somos expertos en la gestión de bonificaciones de FUNDAE si desea que le realicemos el proceso completo para poder hacer uso de los créditos para la formación de los dispone su empresa.*

### OBJETIVOS

1. Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional.
2. Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre.
3. Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones.
4. Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional.

### CONTENIDOS

1. El Mindfulness.
2. Diferencias entre meditar y Mindfulness.
3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness.
4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional.
5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional.