

Prevención de riesgos laborales a través de Mindfulness

Desarrollo personal para mejorar la salud y las "soft skills" en la empresa

¿Para qué este curso?

- Para controlar el estrés y la ansiedad.
- Para mejorar la salud cardiovascular en la empresa.
- Para tener herramientas con las que gestionar la incertidumbre ante los cambios.
- Para ganar creatividad y productividad.
- Para conocer tus fortalezas y debilidades.
- Para tener una comunicación consciente y eficaz con clientes y proveedores.
- Para gestionar el tiempo.
- Para ganar calidad de vida.

¿Por qué Mindfulness?

Son muchos los programas de prevención de riesgos y mejora de la salud laboral a nuestro alcance. Todos ellos inciden en el deporte y la alimentación, obviamente fundamentales, pero también es necesario adquirir herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad, factores importantísimos en la prevención de infartos y otras enfermedades cardiovasculares.

La ciencia ha demostrado de manera irrefutable, que la práctica de Mindfulness reduce la tensión arterial, mejora el sistema inmune y es una herramienta fundamental para la gestión del estrés y la ansiedad que, por desgracia, está convirtiéndose en una epidemia de nuestros tiempos.

Este entrenamiento, tan necesario como el deportivo, produce, además de los beneficios físicos citados, grandes mejoras de los "soft"skills como inteligencia emocional, flexibilidad, gestión de conflictos, comunicación, toma de decisiones, etc.



¿A quién está dirigido?

- Empresas conscientes de la necesidad del bienestar, la salud y la motivación de sus trabajadores.
- Empresarios, mando intermedios, ejecutivos, u organizaciones que necesiten un cambio,
- Empresas que necesiten implicar a su equipo humano en la consecución de objetivos.
- Empresas que quieran destacar como saludables y atraer el talento.
- Equipos directivos que quieran convertirse en buenos líderes.
- Profesionales y Autóm@s
- Valientes que quieran hacerse y hacer a sus trabajadores un gran regalo.

Programa básico del curso

Hablaremos de Mindfulness. Qué es y qué no es. Las herramientas Mindfulness y cómo se practican.

Inteligencia Emocional. Miedos, dudas, inseguridades, Vivir con incertidumbre. Reconocerlas y gestionarlas.

Pensamientos y creencias limitantes. tomar consciencia de ellas para, desde ahí, validarlas o cambiarlas.

Comunicación atenta, el arte de escuchar y hablar conscientemente.

Soft Skills. qué son, cómo adquirirlas. Actitudes a cultivar.

Ejercicios prácticos para la vida cotidiana..

¿Cómo lo haremos?

El curso se puede adaptar a las necesidades específicas de cada empresa u organización, constando, en general, de 12 sesiones grupales de 1,5h de Mindfulness, así como sesiones individuales de Coaching en caso necesario

cada sesión de Mindfulness constará de

1

Introducción y
revisión de la
práctica individual

2

Exposición del tema
semanal a tratar

3

Prácticas y/o
dinámicas guiada

4

Feed back, puesta
en común
Dudas y preguntas.
Explicación de la
práctica individual
intersesión

esther valls

**CONSULTORA DE MINDFULNESS
COACH**

Sé por mi propia experiencia que lo que digo sobre Mindfulness, sus beneficios, los cambios de perspectiva que produce, es absolutamente cierto. Quiero, desde esa experiencia y conocimientos, compartirlo con todo aquel que esté interesado, por los motivos que sean. Creo, como muchos otros, que la tecnología nos está llevando a un cambio de paradigma y que, además, este cambio es necesario. Todos tenemos que empezar a "resetarnos" para adaptarnos y prepararnos para estos cambios que llegarán y no tardarán mucho.



contacto

TELEFONO

649 371 192

EMAIL

esther@esthervalls.es

WEB: esthervalls.es

instagram: [@esthervallsm](https://www.instagram.com/@esthervallsm)

