Mindfulness para emprendedor@s y autónom@s

Gestionar de manera sana las implicaciones de tener tu propia empresa

esther valls
Entrenamiento Mindfulness

¿Para qué este curso?

Para controlar el estrés.
Para gestionar el tiempo.
Para tener herramientas con las que gestionar la incertidumbre y el miedo de emprender.
Para ganar creatividad y productividad.
Para conocer tus fortalezas y debilidades.
Para tener una comunicación consciente y eficaz con clientes y proveedores.
Para ganar calidad de vida.

¿Por qué Mindfulness?

Son muchos los programas de desarrollo personal a nuestro alcance en estos días, pero todos parten de una base fundamental sin la cual este desarrollo no es posible. Esta base fundamental es la Presencia y Mindfulness es el entrenamiento ideal para conseguirla.

Recuperar la habilidad de enfocar nuestra atención para estar de verdad, presentes, en el lugar y momento que estemos, es el primer paso, y sin esta base no es posible el desarrollo personal.

A partir de ahí podremos reconocer (en todos los sentidos de la palabra) todo lo que ocurre tanto fuera como dentro de nosotros y así tendremos la libertad de elegir en cada situación, la respuesta más adecuada.

Programa del curso

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

Emociones. 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.

Actitudes a cultivar.

Ejercicios prácticos para la vida cotidiana..

Dinámica del curso

¿Cómo lo haremos?

cada sesión constará de

1

Introducción y revisión de la práctica individual

2

Exposición del tema semanal a tratar

3

Práctica guiada

4

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

¿A quién está dirigido?

- Autóm@s y pequeños empresari@s.
- Personas que estén pensando en emprender.
- Valientes que quieran hacerse un gran regalo.

inscripción y contacto

ESCRÍBEME O LLÁMAME SI ESTÁS INTERESADO Y TE INFORMARÉ DE LAS OPCIONES DISPONIBLES A

esther@esthervalls.es

TEL +34 649371192

KLAMMER BUSINESS CENTERS

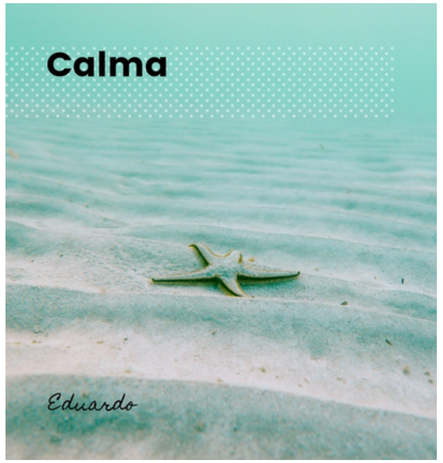
C/Arcadio Mª Larraona 1, 2ªplanta

esther valls

CONSULTORA DE MINDFULNESS COACH

Sé por mi propia experiencia que lo que digo sobre Mindfulness es absolutamente cierto y quiero compartirlo con todo aquel que esté interesado, por los motivos que sean.
Creo, como muchos otros, que estamos viviendo un cambio de paradigma y que, además, este cambio es necesario.Todos tenemos que empezar a resetarnos para adaptarnos a estos cambios que llegarán y no tardarán mucho.

"Hay dos grandes días en la vida del ser humano, el día en que nace y el día en que descubre para qué"
B.Vilaseca

Quién ha hecho el curso

DICE QUE HA CONSEGUIDO