

Mindfulness para emprendedor@s y autónom@s

Gestionar de manera sana las
implicaciones de tener tu propia empresa

¿Para qué este curso?

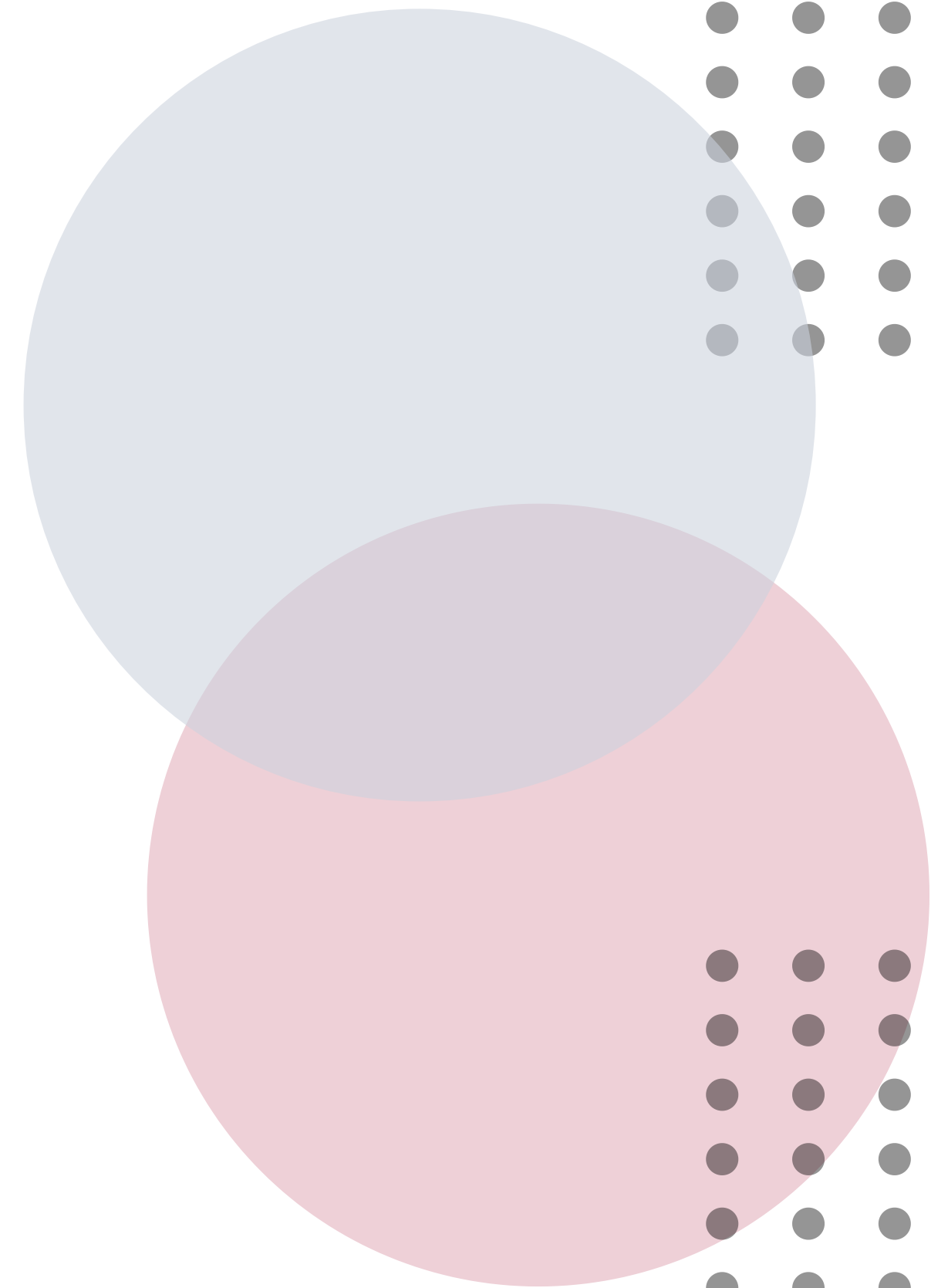
- Para controlar el estrés.
- Para gestionar el tiempo.
- Para tener herramientas con las que gestionar la incertidumbre y el miedo de emprender.
- Para ganar creatividad y productividad.
- Para conocer tus fortalezas y debilidades.
- Para tener una comunicación consciente y eficaz con clientes y proveedores.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

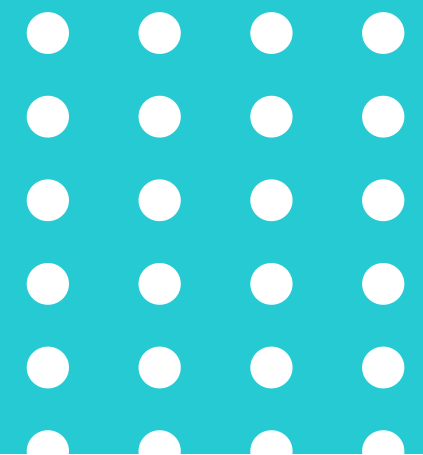
Exposición del tema
semanal a tratar

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

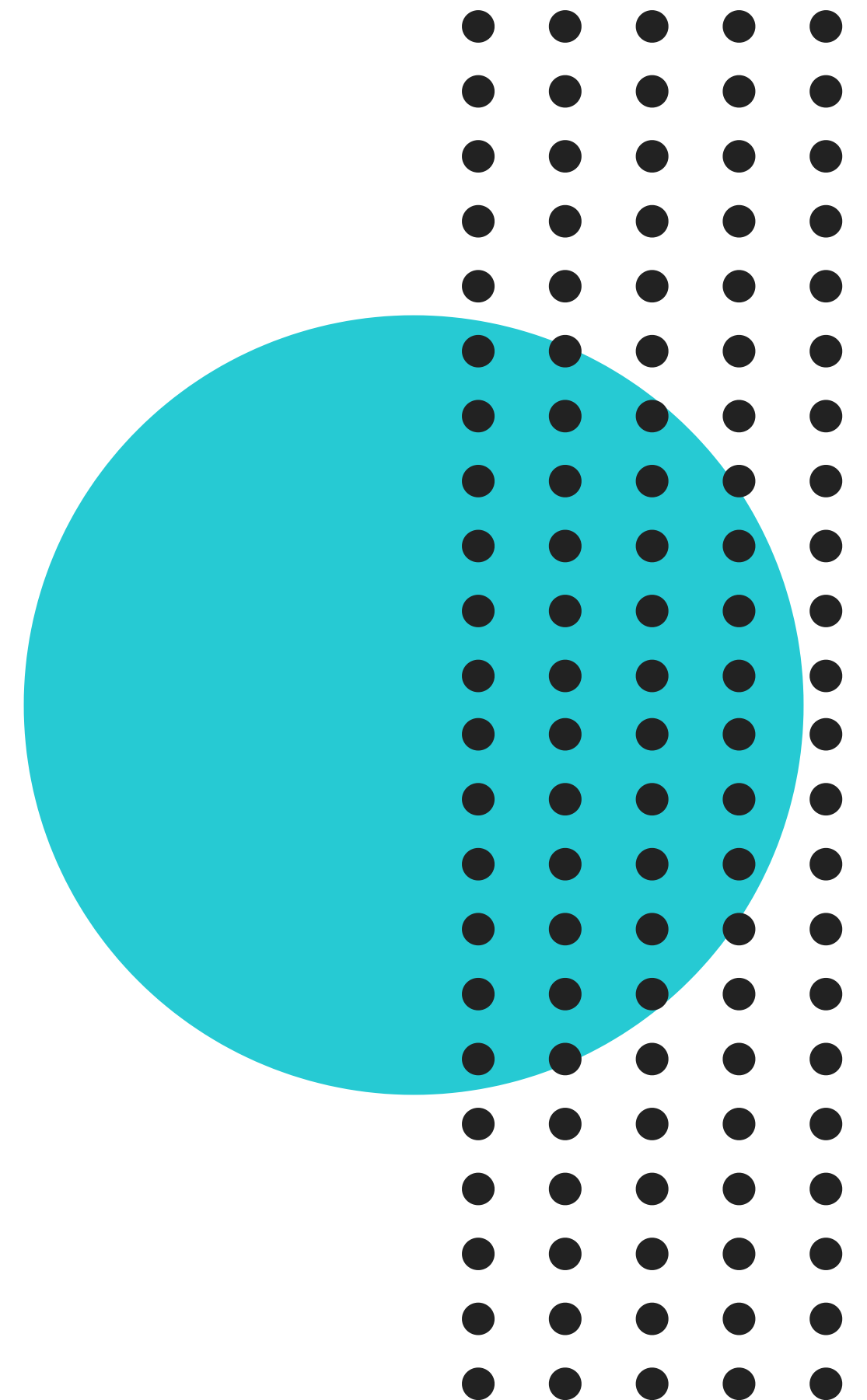
**ESCRÍBEME O LLÁMAME SI ESTÁS
INTERESADO Y TE INFORMARÉ DE LAS
OPCIONES DISPONIBLES A**

esther@esthervalls.es

TEL +34 649371192

KLAMMER BUSINESS CENTERS

C/Arcadio M^a Larraona 1, 2^a planta



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

