

**Fechas: Desde el 20 marzo al 26 de junio  
(14 miércoles)**

**Horario: De 14,00 a 15:00 horas**

**Lugar: Parque Tecnológico Walqa. Edif. Servicios  
Generales., Ctra. Zaragoza-Huesca N-330A Km  
566., 22197 Cuarte, Huesca**



Un entrenamiento práctico en Mindfulness permite en el contexto empresarial la **mejora del rendimiento, bienestar y posibilita el desarrollo profesional y personal** a través de la toma de conciencia del momento presente. Con la práctica continuada se logra:

- Reducir los niveles de **estrés**, facilitando la capacidad de autogestión.
- Tomar conciencia del **fenómeno "multitarea"**, consecuencias en el rendimiento y las posibilidades de mejora.
- Favorecer la **regulación emocional y el impacto de las exigencias profesionales** en un contexto de cambio.
- **Mejorar la capacidad de atención, concentración y creatividad**, aspectos clave para nuestro rendimiento profesional.
- Implantar modelos de **liderazgo consciente y positivo** que fomenten el crecimiento de la organización.
- Optimizar las **relaciones interpersonales en el contexto laboral** (empatía, trabajo en equipo, asertividad, comunicación, resolución de conflictos, etc.)
- Focalizar la atención en el **presente**, sacando mayor provecho de las oportunidades y experiencias.
- **Afrontamiento positivo** de los procesos de cambio y **disminución de la reactividad** a través de la aceptación.
- Obtener beneficios para la **salud y el bienestar psicológico**.
- Cambiar la **estructura y fisiología del cerebro**, así como sus patrones de funcionamiento.

### Dirigido a:

Mandos intermedios, dirección y personal de estructura de empresas que deseen obtener los beneficios de la práctica continuada del Mindfulness.

### Contenido:

- ✓ Módulo 1: Introducción y bases teóricas del Mindfulness.
- ✓ Módulo 2: Actitudes en la práctica de Mindfulness.
- ✓ Módulo 3: Práctica formal vs práctica informal. Integración en la empresa.
- ✓ Módulo 4: Mecanismos de acción del Mindfulness.
- ✓ Módulo 5: Mindfulness y emociones: Autogestión y gestión de otros.
- ✓ Módulo 6: Comunicación interpersonal con la práctica del Mindfulness.
- ✓ Módulo 7: Liderazgo consciente: valores y ética empresarial.

***Las sesiones son eminentemente experienciales con la realización de prácticas nucleares de Mindfulness.  
Grupo reducido (máximo 15 personas)***

### Fechas y horario:

Del 20 de marzo al 26 de junio de 2019. Sesiones de 1 h de duración los miércoles de 14 a 15 h (14 h totales)

### Precio:

98 euros

Forma de pago: Transferencia bancaria al nº de cuenta de Bantierra ES06 3191 0300 3147 0168 0326.

### Docente:

Vanessa Arazo Villacampa. Psicóloga con formación de postgrado en Gestión y Dirección de RRHH y Master en PRL especialidad en Ergonomía y Psicología aplicada. Coach Asociada Certificada (CAC) por ASESCO nº CAC10501. Instructora de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Experta Universitaria en Inteligencia Emocional. Responsable del Área de Empleo y Talento de FUNDESA.

Más información:  974 23 82 62  [varazo@fundesa.org](mailto:varazo@fundesa.org)

Inscripciones: <http://www.fundesa.org/ref-1028-mindfulness-in-company-entrenate/>