

MINDFULNESS

La llave de la
plenitud y el
bienestar en mi
empresa

Online | 4 de mayo, 2023





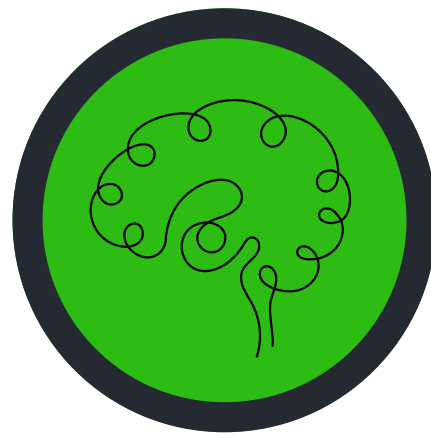
Objetivo

Brindar herramientas para habituar y entrenar a la mente a vivir el **"Aquí y Ahora"**, con la finalidad de responder de manera enfocada y eficiente en el entorno organizacional, promoviendo una vida plena y feliz a nivel individual, familiar y social.





BENEFICIOS



Lograr un estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos



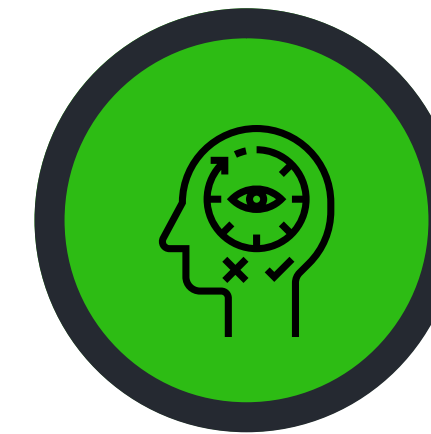
Prestar atención plena a lo que acontece en nuestro interior y fluir en la vida y el trabajo



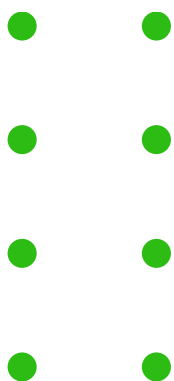
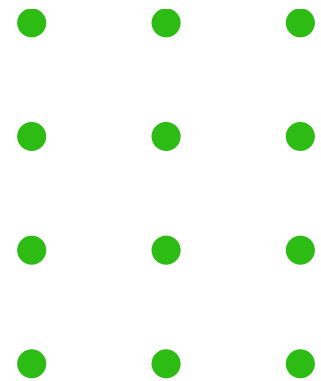
Aprender a observar los pensamientos con perspectiva, sin sumergirse y dispersarse en el contenido de los mismos



Tener la capacidad de tomar las mejores decisiones en el presente



Practicar técnicas que persiguen una atención total al momento presente, reconocer nuestros pensamientos y aceptarlos, poniendo en duda nuestros patrones mentales habituales para generar creencias más positivas.



Información



Duración

- 24 horas divididas en 8 sesiones de 3 horas cada una



Horarios

- Jueves de 18:00 a 21:00 hrs.



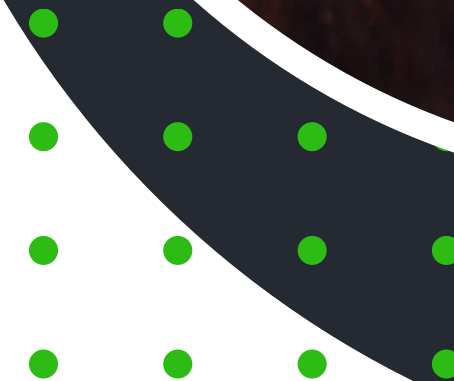
Fechas

- 4, 11, 18 y 25 de Mayo
- 1, 8, 15 y 22 de junio



Dirigido a:

- Managers
- Coaches
- Líderes de equipos
- Personas que desean aprender a prestar atención al momento que viven, tomando consciencia de su realidad, afrontándola de mejor manera.



Facilitadora: Myriam Zepeda

Myriam cuenta con certificación internacional de Coaching de equipos IEE, Coaching empresarial estratégico en Reencuadre/TEC y Administración de Negocios en la UNILA. Licenciada en Psicología en la UNAM y Logoterapeuta.

Cofundadora del Centro de Intervención en Crisis, A.C., con especialidades en Terapia familiar y Corporal, Aprendizaje Acelerado; orientada al manejo del estrés y al Desarrollo integral de la persona y las organizaciones.

Profesionalmente se ha desempeñado como Coach empresarial, Facilitadora de grupo, Diseño de programas de Capacitación para el Desarrollo Integral de la persona en diversas instituciones desde hace más de 20 años.

Ha trabajado en empresas del sector privado y público como: Banco de México, Banamex, Universidad Iberoamericana, Politécnico, Sedesol, Secretaría de la Función Pública, Centros de Integración Juvenil, Casa Víctor Frankl, entre otros.

Adicionalmente se desempeña como terapeuta individual, familiar y de grupos.





TEMARIO

1. Mindfulness en tiempos de crisis
2. Ejercicio La importancia de la atención plena
3. Cómo relajar y enfocar la mente según tu personalidad
4. Beneficios de mindfulness
5. Principios y práctica
6. Ejercicio ¿Qué tan presentes estamos normalmente?
7. Meditación Atención y concentración
8. Atención plena en el trabajo
9. El tiempo mi amigo
10. Administración sabia del tiempo



Inversión

\$12,000.00 MÁS IVA

La inversión incluye:

- Programa de entrenamiento.
- Manual del participante.
- Materiales de apoyo.



Contáctanos



55 2788 9974



55 8866 3393 | 55 5662 2661



contacta@reencuadre.com



www.reencuadre.com

