

MINDFULNESS

La llave de la
plenitud y el
bienestar en mi
empresa

Online | 22 de mayo, 2024





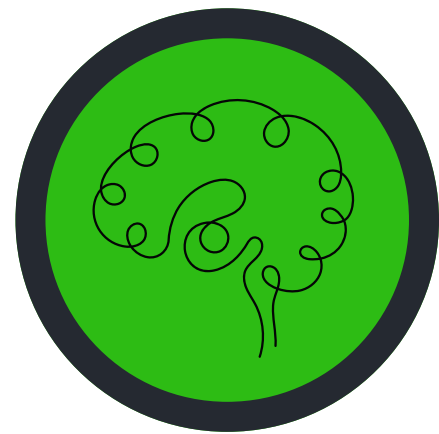
OBJETIVO

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 consciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos y pensamientos.



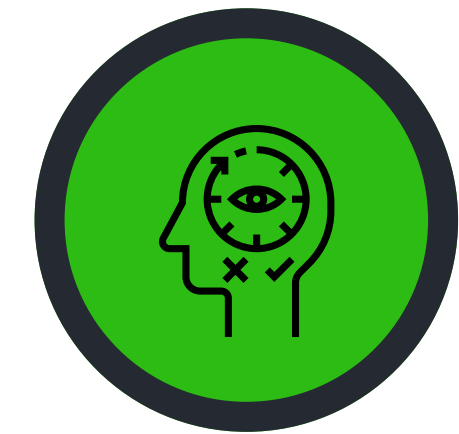
Prestar atención plena a lo que acontece en nuestro interior y en el fluir de la vida.



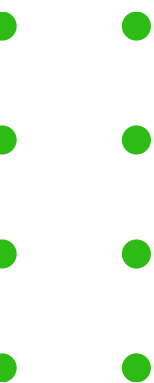
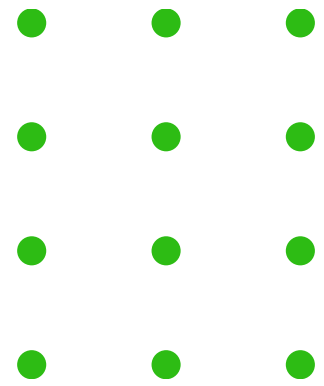
Aprender a observar los pensamientos con perspectiva, sin sumergirse y dispersarse en su contenido.



Tener la capacidad de tomar las mejores decisiones en el presente.



Practicar técnicas de atención total para reconocer nuestros pensamientos y poner en duda patrones mentales disfuncionales y poder enriquecer nuestras creencias.



INFORMACIÓN



Duración

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



Horarios

- Miércoles de 18:00 a 21:00 hrs
- Modalidad: Online



Fechas

- Inicio: 22 de mayo



Dirigido a:

- Coordinadores de equipos de trabajo
- Coaches ejecutivos y de vida
- Personas que desean desarrollar habilidades para prestar atención al momento que viven e incrementar el sentido de su vida



Facilitadora: María Eugenia Farrugia

Tiene estudios de licenciatura en Relaciones Industriales (UIA), Estudios de Maestría en Finanzas (UVM), Diplomado de Alta Dirección de Empresas (INAP). Cuenta con certificaciones en coaching de vida, Ejecutivo, Equipo, Metacoach y un Master en Programación Neurolingüística. Certificación en Hipnosis Ericksoniana y en Impartición de Cursos (Conocer). Diplomado como instructora de Mindfulness y es facilitadora de MBSR calificada por la Universidad de Brown.

Especialista en los temas de Mindfulness para la reducción del estrés (MBCR), Mindfulness, Psicología positiva, Gratitud Desarrollo humano y Programación neurolingüística (PNL). Es coach ejecutiva y de vida en empresas públicas y privadas con gran experiencia en Consultoría de procesos administrativos y de responsabilidad social, asociada con Compite, en más de 30 pequeñas empresas

Tiene experiencia Docente y como instructora en el ITAM y Anahuac del Sur. Desde 2001 diseña e imparte cursos en diferentes materias dentro del desarrollo humano en empresas públicas y privadas, es conferencista y moderadora de eventos empresariales.



Facilitadora: Myriam Zepeda

Myriam cuenta con Certificación Internacional de Coaching de equipos IEE, Coaching Ejecutivo Estratégico en Reencuadre /TEC y Administración de Negocios en la UNILA.

Licenciada en Psicología por la UNAM y Logoterapeuta.

Cofundadora del Centro del Intervención en Crisis, A.C., cuenta con estudios en Terapia Familiar, Terapia Corporal, Aprendizaje Acelerado, Manejo del estrés y Desarrollo Humano.

Profesionalmente se ha desempeñado como coach ejecutivo, facilitadora de grupos, diseñadora 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, Instituto Politécnico Nacional, 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. La importancia de la atención plena
3. Relajar y enfocar la mente según tu personalidad
4. Beneficios del Mindfulness
5. Principios y práctica del Mindfulness
6. ¿Qué tan presentes estamos normalmente?
7. Meditación: Atención y concentración
8. Atención plena en el trabajo
9. El tiempo mi amigo
10. Bienestar y plenitud como forma de vida





Inversión

\$15,000.00 más IVA

La inversión incluye:

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



Contáctanos



55 2788 9974



55 8866 3393 | 55 5662 2661



atencion@reencuadre.com



www.reencuadre.com

