

CURSO



COLQUIMUR
Colegio Oficial
de Químicos
Región de Murcia



Colquimur
formación



Jueves 20 de febrero 2025

Gestión del estrés con MINDFULNESS



Modalidad:
Presencial /
Streamaimg



Duración
4 horas
(16:00h-20:00h)



Precios:
Colegiados: 90€
Asociados: 90€
Precolegiados: 90€
General: 120 €



COLQUIMUR
Colegio Oficial
de Químicos
Región de Murcia

968 90 70 21



info@colquimurformacion.com

Colquimur
formación



Gestión del estrés con MINDFULNESS

Información General

Modalidad: Presencial / Streaming

Duración: 4 horas / 16:00-20:00h

Bonificable por **FUNDAE** hasta 100%

Objetivos

- Los objetivos de esta formación son:
- Reducir los estados de estrés y ansiedad
- Promover estados de ánimo de calma y bienestar
- Adquirir herramientas de entrenamiento mental para mejorar la atención y concentración y así mantener el enfoque en los objetivos.
- Aprender a regular las emociones y comunicarse mejor
- Incrementar nuestra atención y concentración reduciendo los errores
- incrementar la eficiencia y productividad
- Desarrollar empatía, compasión, amabilidad y autoestima del personal

Metodología

Esta formación tiene una duración de 5 horas, pudiendo ser presencial y también online en vivo por zoom.

Dirigido a

Esta formación está dirigida a cualquier persona que desee reducir su estrés, a través de la herramienta del Mindfulness llevándola a su vida y su negocio/trabajo.

Bonificado por FUNDAE hasta 100%

Bonificación para Trabajadores de Empresas mediante créditos FUNDAE

Los interesados en la bonificación deberán contactar lo antes posible y con la anterioridad suficiente para realizar las gestiones.

Requisitos

No son necesarios

Gestión del estrés con MINDFULNESS



Programa

1 - Mindfulness.

- Ser eficaces: de dentro a fuera.
- La cadena de resultados.
- Hábitos ineficaces.
- Ineficiencia y estrés: cómo construir estrategias adaptativas.

2 - Inteligencia emocional

- Reconocer y regular las emociones
- Control de impulsos y frustración
- Estrategias adaptativas

3 - Comunicación consciente

- Estilos de comunicación
- Escucha activa y empática
- Comunicación consciente y efectiva
- Claves de comunicación para evitar conflictos

Esta formación combina teoría con ejercicios prácticos y dinámicas.