Mindfulness y Aceptación
Practicando la Inteligencia Emocional

Lorca, 12 /20 de marzo y 2/ 5/10 de abril

El estrés laboral se ha convertido en un problema generalizado debido a su papel como una de las principales causas de absentismo, poca productividad e incapacidad laboral por enfermedad.

A menudo, tanto los directivos como los trabajadores, conviven en un contexto de trabajo en el que la continuada exposición a acontecimientos de impacto emocional puede dar lugar a un progresivo agotamiento mental. Hasta la fecha se ha hecho mucho hincapié en la prevención de los riesgos físicos en el trabajo, olvidando la importancia de realizar una buena gestión de los riesgos psicosociales y una buena promoción de la salud mental en el trabajo a través de la prevención.

Un factor sicológico importante a promocionar es la resilencia. Este término hace referencia a la capacidad de adaptarse bien a las adversidades, enfrentarse a traumas y a fuentes de tensión significativas.

La Inteligencia emocional se mide mediante el conocimiento emocional de uno mismo, así como la capacidad de reconocer las emociones en los demás. Su desarrollo aporta las habilidades necesarias para gestionar correctamente las situaciones complicadas, tanto a nivel personal como laboral y social.

La investigación científica ha demostrado que la práctica del mindfulness aporta grandes beneficios tanto orgánicos como mentales, ha mostrado su eficacia ante distintos problemas de conducta y guarde una estrecha relación el el desarrollo de la capacidad de resiliencia y la inteligencia emocional.

El Mindfulness, o conciencia plena, hace referencia a una seria de prácticas mediante las cuales se desarrolla la capacidad de centrar la mente en el presente, aquí y ahora, modificado la relación entre Sentir-Pensar-Actuar.

La Cámara de Comercio de Lorca, bajo el patrocinio de la Dirección General de Comercio, Consumo y Simplificación administrativa, organiza este curso dirigido

Dirigido

Este plan formativo, eminentemente práctico, está especialmente diseñado para responsables de equipos, directores comerciales, vendedores todos aquellos profesionales dentro del ámbito comercial que deseen mejorar sus competencias enfocadas al mundo de la empresa.

Contenidos

- El sufrimiento humano y el problema del autocontrol.
- Conceptos teóricos: estrés, ansiedad, inteligencia emocional, mindfulness.

- Aprendizaje. Las reglas frente a la experiencia.
- Los valores como dirección y sentido en la vida.
- Disposición y aceptación.

Metodología

Cada sesión consta de una parte teórica, una parte de ejercicios experienciales y una tercera parte de práctica de ejercicios propios de mindfulness.

Objetivo

Conocer que es Mindfulness, de dónde viene y cuáles son sus principios.

Aprender a usar técnicas de mindfulness para mejorar las habilidades de afrontamiento de adversidades y prevenir estados emocionales aversivos.

Responder de forma adecuada a estímulos de estrés y ansiedad.

Profesorado

El curso será impartido por Antonio Varón, licenciado en psicología por la Universidad de Granada.

En la actualidad compagina su actividad en el Servicio Municipal de Emergencias del Ayuntamiento de Lorca con actividad privada en sicología y formación.

Más información

Horario: De 16:30 a 19:30h.

Plazas: Máximo 15 alumnos.

Matrícula gratuita previa inscripción.

Inscripción

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

abril						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Subvenciona:

Región de Murcia