



apd

SEMINARIO

# Mindfulness en la empresa

Técnicas para reducir el estrés y mejorar tu  
productividad

Sevilla, 20 de noviembre de 2019

#Mindfulness

apd

---

# Mejora tu productividad y concentración a través del Mindfulness

---

# Mindfulness en la empresa

## Técnicas para reducir el estrés y mejorar tu productividad

### PRESENTACIÓN

Las distracciones digitales y los trabajos multitarea son dos enemigos de la concentración que se pueden gestionar a través del Mindfulness para tener una mente despierta, segura y paciente, beneficiándonos a nosotros mismos y a nuestro entorno.

Cada vez más empresas reconocen la importancia y las ventajas de instaurar la práctica del Mindfulness entre sus equipos para gestionar y reducir el estrés, y para desarrollar la concentración, la productividad, la innovación y el liderazgo.

El Mindfulness genera beneficios tanto a los profesionales que trabajan para la empresa como para la propia organización: mejora el clima laboral, las relaciones interpersonales y ayuda a los directivos a poner el foco en lo importante creando equipos eficientes.

A través de este seminario aprenderás los beneficios de esta metodología y cómo introducir en tu rutina laboral y personal técnicas del Mindfulness.

## Objetivos

---

- Comprender e integrar los fundamentos, metodología y beneficios de la práctica de la atención plena.
- Incorporación de un conjunto de prácticas útiles para aplicar desde el primer momento en situaciones límite.
- Auto-indagación de los propios estresores y de las emociones que nos desbordan en situaciones difíciles para aprender a neutralizarlos desde la atención plena.
- Observación de los automatismos, creencias limitantes y patrones de conducta que dificultan nuestro éxito y bienestar pleno.

## Metodología

---

- Durante la sesión se combinará las explicaciones teóricas con un alto porcentaje de tiempo dedicado a la práctica, tanto de manera individual como grupal.



## THAIS ALONSO

---

Consultora Experta en Mindfulness por UEMC y MBSR, Psicoterapeuta humanista y Transpersonal e Instructora de Meditación por EDT, Experta en Inteligencia Emocional y en procesos de cambio, duelo y resiliencia.

Pionera de esta práctica en España y con más de 20 años de experiencia en la atención plena, trabaja como formadora de Marksman Training desde 2016 en el desarrollo e implantación de metodologías saludables en organizaciones empresariales, educativas y hospitalarias, así como en la formación a profesionales y directivos sobre la práctica de Mindfulness, en ámbitos nacionales e internacionales.

Además, en los últimos años ha ejercido como Directora de la Fundación Transpersonal y Directora de Formación Mindfulness para Profesionales en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Formadora de Consultores de Mindfulness y Terapeutas, gestiona y desarrolla programas de “well being” para personas y organizaciones conscientes y saludables.

09.15 h. RECEPCIÓN DE ASISTENTES

09.30 h. PRESENTACIÓN

09.35 h. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

- Fundamentos y origen, así como los estudios científicos que avalan la efectividad de la práctica de Mindfulness

10.05 h. EJERCICIO DE INICIACIÓN

10.10 h. MINDFULNESS PARA PROFESIONAL

Beneficios a corto, largo y medio plazo

10.50 h. LOS PRINCIPALES PILARES DEL “ENTRETENIMIENTO MINDFULNESS”

- Realización de la práctica formal, en la cual se enseñará y practicará cómo realizar una meditación de 7 minutos
- Realización de una práctica de Mindfuleating

11.10 h. PAUSA CAFÉ

11.30 h. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Exposición de la utilidad de Mindfulness para desarrollar Inteligencia emocional e Indagació de las 4 emociones básicas

12.00 h. GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Qué es el estrés, tipos de estrés y claves de Mindfulness para gestionar el estrés

12.10 h. EJERCICIOS “FOCUSING” Y “MEDITACIÓN DEL GUIJARRO”

- Dos herramientas claves para la neutralización del estrés

13.00 h. TIPS MINDFULNESS PARA UNA VIDA SALUDABLE

13.30 h. DESPEDIDA Y CIERRE

# Mindfulness en la empresa

Técnicas para reducir el estrés y mejorar tu productividad

Hotel Meliá Lebreros, Sevilla  
20 de noviembre de 2019

## Información práctica

- **Fecha:** 20 de noviembre de 2019.
- **Lugar:** Calle Luis de Morales, 2, 41018 Sevilla
- **Horario:** de 09:15 h. a 13:30 h.
- **Teléfono:** 954 293 668
- **Correo electrónico:** sur@apd.es

## Cuota de inscripción

- Socios Protectores : 175€ + IVA
- Socios Globales: 260€ + IVA
- Socios Individuales 260€ + IVA
- No socios: 500€ + IVA

SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte en el 954293668.

## Cancelaciones

- En caso de no cancelar la inscripción o realizarla con menos de 48 horas deberá abonar el 100% del importe.

## Forma de pago

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de los siguientes procedimientos:

- Cheque nominativo
- Domiciliación
- Transferencia Banco Santander  
ES42 0049 1182 3721 1003 3641  
Nota: Rogamos adjunten justificante de pago.

Los gastos de formación de personal tienen la consideración de gastos deducibles para la determinación del rendimiento de las actividades económicas, tanto en el Impuesto sobre Sociedades como en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas. Aquellos gastos e inversiones destinados a habitar a los empleados en la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información dan derecho a practicar una deducción en la cuota íntegra de ambos impuestos en el porcentaje previsto legalmente.

Si no pudiera asistir a este acto, le rogamos haga llegar esta información a otra persona a quien Ud. estime que pueda serle de utilidad. Si recibiera más de un programa de esta convocatoria, le rogamos lo comunique a nuestro departamento de base de datos, e-mail: basededatos@apd.es



# apd

LA COMUNIDAD GLOBAL DE  
DIRECTIVOS

**APD Zona Sur**

Paseo de las Delicias 5, 4º dcha  
41001 Sevilla  
sur@apd.es  
954293668

Síguenos en



www.apd.es