

“Reducción de estrés y ansiedad basado en el Mindfulness”



*“Mindfulness es la práctica de prestar atención
al momento presente para vivirlo plenamente,
sin juicios y con intención”
Jon Kabat Zinn*

¿Por qué?

Las personas hoy vivimos bajo mucha presión. Cientos de tareas y decisiones para tomar diariamente en contextos de gran complejidad a nivel personal, familiar y laboral. La pregunta es: ¿Cómo hacer para estar fuertes internamente y con la claridad mental suficiente para elegir como queremos responder sin perder nuestra paz?

¿De qué se trata?

Es la práctica de prestar atención al momento presente para vivirlo plenamente. Nos enseña a ser más conscientes de nuestros pensamientos, sensaciones y emociones para poder responder de una forma más adecuada ante las continuas demandas que sentimos que hay en nuestra vida y que nos generan malestar físico o emocional.

¿Qué beneficios obtendré?

- ✓ Aprender técnicas para reducir el estrés físico y mental y generar concentración.
- ✓ Desarrollar la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática.
- ✓ Educar la mente para pensar de manera optimista.
- ✓ Entrenar las habilidades emocionales para responder adecuadamente.
- ✓ Aprender a hacer pausas y meditar en la acción.
- ✓ Generar hábitos de vida saludables.

¿Cómo lo haremos?

Se trata de una actividad vivencial 80% práctica, guiada a través de meditaciones y ejercicios en grupo, de una forma muy cuidada.

Apta para cualquier persona con o sin experiencia en meditación.

Los participantes aprenderán los principios básicos del Mindfulness y cómo aplicarlos a la vida diaria

A través de prácticas de Meditación Mindfulness, Mindful Walking, Mindful Yoga y conversaciones apreciativas.

Contenidos

- ✓ Estrés y relajación.
- ✓ Body Scan y prácticas de Meditación
- ✓ Percepción y emociones. Cómo vemos y sentimos el mundo.
- ✓ Auto-compasión y Compasión
- ✓ Alimentación consciente (Mindful Eating).
- ✓ Comunicación consciente: asertividad y Meditación Mindfulness
- ✓ Gestionando mi vida: definición de objetivos vitales, plan de acción e integración de los entrenamientos.

Formato y Materiales

El taller tiene una duración de 8 semanas."

La frecuencia es de 1 clase por semana de 2 h de duración.

Cada alumno contará con audios de las meditaciones y prácticas realizadas en clase, para practicar durante la semana.

Material necesario a traer por el alumn@: Ropa cómoda. Esterilla antideslizante, manta y cojín.

Oferta Económica

Fechas:

Enero: 10-17-24-31

Febrero: 7-14-21-28

Horario: 19:30-21:30

Lugar: Salud y Conocimiento

Inversión: 180€

SUSANA MOSQUERA

Extracto de cv

Susana Mosquera (Radha) es licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca, experto en Gestión de Personal por la EADA Business School Barcelona, Master en Dirección comercial y Marketing, Master en Gestión y Comunicación de la RSE.

Su trayectoria se completa con formación en diferentes disciplinas como: Coaching, Counselling, Mindfulness, Profesora de Yoga Integral, Maestro de Psicología Positiva, Master en Yoga Niños y distintas terapias mente-cuerpo que ha sido su principal campo de estudio y trabajo durante los últimos 10 años.

Actualmente desarrolla su labor como Terapeuta integral, Formadora en Mindfulness y diferentes Técnicas Meditativas, Profesora de Yoga integral y Entrenamiento y Desarrollo de Habilidades para la mejora y el bienestar en la vida o en equipos en diferentes entidades.

También anteriormente desarrolló su labor profesional en el Área de Comunicación y Marketing social como responsable y técnico en diferentes organizaciones y Ayuntamientos, como el Concello de Cambre, el Concello de La Coruña, Consorcio As Mariñas... trabajando en la inserción de colectivos en riesgo de exclusión y en distintos Proyectos Europeos relacionados con la mejora en la calidad de vida de las personas.

Posee más de quince años de experiencia en el sector de la Consultoría y Formación, gestionando, diseñando e impartiendo formación en el ámbito de Gestión Empresarial en organizaciones como la Universidad de A Coruña, Cámara de Comercio y Confederación de Empresarios de A Coruña, Diputación de La Coruña, Grupo Proselco, Rivera e Hijos, Inditex.... En su trayectoria docente ha impartido formación dentro del área de marketing, habilidades directivas, negociación, inteligencia emocional, y comunicación, entre otras.

Colabora con Bével Consultores en el Área de Bével Training, en cursos enfocados al entrenamiento de habilidades orientadas al desarrollo profesional y personal, destacando la puesta en práctica del Programa Mindfulness para diferentes empresas y colectivos en más de 14 ediciones y su participación en el diseño e impartición en proyectos de formación en Habilidades de Negociación para emprendedores, gerentes y mandos intermedios de diferentes empresas clientes de Bével Consultores, Asociaciones de Jóvenes Empresarios y Concellería de Economía de Galicia.

BÉVEL CONSULTORES. Reseña.

Desde Bével nos dedicamos al entrenamiento en habilidades a través de la formación y el coaching.

¿Por qué Bével?

Bével es un bisel que une dos planos y ese es nuestro foco, unir el desarrollo personal y el profesional, combinar la reflexión con la acción.

¿Para qué?

Para desarrollar habilidades de coaching, comunicación, oratoria, creatividad, gestión del tiempo, inteligencia emocional, gestión de equipos, gestión del estrés, liderazgo, actitud positiva...

¿Quiénes somos Bével?

Somos un equipo de profesionales especializados a través de diferentes Escuelas y Metodologías con un objetivo común, crear, entrenar, innovar, aportar, apreHender y disfrutar!!

¿Con qué Escuelas y Metodologías trabajamos?

Coaching Co-Activo, Coaching Ontológico, Arteterapia, Mindfulness, Danzoterapia, Programación Neurolingüística, Coaching de Equipos y Organizaciones, Insights, Metalog Training, Sinergología, Terapia Gestalt, Alba Emotion. Bridge. Sikkhona.

¿Dónde estamos?

Somos una empresa gallega, nuestra sede está en el Taller Creativo "NO IMPORTA" en La Coruña.

¿Con quién trabajamos?

Con personas, empresas y entidades como Universidad de A Coruña, Consello de Avogacía Galega, Confederación de Empresarios de Coruña, Museo de Arte Contemporáneo Gas Natural Fenosa. La línea de coaching la desarrollamos a través de sesiones individuales y con equipos

Para más información

www.bevel.es



estamos en

637 56 44 77

info@bevel.es



¡Gracias!



¡Búscanos!

info@bevel.es

www.bevel.es