



Herramientas de Mindfulness
¿Cómo regulo mis emociones en comunicación?

¿Por qué?

Temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, pérdida de concentración, diversos lapsus, molestias gástricas, voz inestable y/o vértigo, estos síntomas son algunos de los que nos podemos encontrar cuando tenemos que hacer una presentación en público o ante situaciones de comunicación difíciles en las que hay emociones intensas.

Muchas personas a la hora de comunicarse experimentan dichos miedos y temores a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso.

Durante los últimos 40 años, la práctica del Mindfulness o atención plena está siendo integrada en la medicina y la psicología. Ha sido testada en las principales universidades de todo el mundo y ha sido validada como una técnica efectiva para reducir el estrés aumentar al autoconsciencia, las capacidades cognitivas y reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés.

¿Para qué?

A través de este taller trabajaremos desde el Mindfulness y la psicología cognitiva distintas técnicas que nos ayudarán a controlar ese exceso de miedo o preocupación.

Metodología

- La metodología será dinámica y participativa, incluye una parte práctica y una parte de trabajo de contenidos teóricos integradores.
- A través del taller se proporcionan las herramientas y técnicas necesarias para lograr la relajación y aumentar nuestro bienestar emocional a través de distintas técnicas de relajación, ejercicios de consciencia corporal basados, técnicas de respiración y visualización basadas en la Atención Plena (Mindfulness) y en técnicas de reestructuración cognitiva.

Objetivos

- Conocer el Mindfulness y como nos puede ayudar a mejorar nuestras exposiciones en público u otras situaciones que nos generan estrés.
- Conocer y practicar distintas técnicas de regulación emocional.
- Hacerme consciente de los distintos procesos emocionales, cognitivos y corporales que se llevan a cabo en mi en situaciones que nos generan ansiedad.

¿A quién va dirigido?

- A todos los personas que deseen mejorar su comunicación y disfrutar de ella

Datos técnicos

● Denominación de la acción formativa

Herramientas de Mindfulness.- Regulación Emocional en Comunicación

● Docente

Susana Mosquera de Bével Consultores(se adjunta cv y reseña de nuestra empresa)

● Lugar de Impartición

CEC Coruña.

● Duración

Jueves 11 y 18 de junio de 2015 de 18:30-21:30

● Pvp

75 euros

INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS

info@bevel.es / 637 56 44 77

SUSANA MOSQUERA MARTIN

Extracto de cv

- Susana Mosquera Martin 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 y Master en Gestión y Comunicación de la RSE.
- Su trayectoria se completa con formación en diferentes disciplinas como: Coaching, Counselling, Reducción de Estrés Mindfulness,
- Durante los últimos años ha desarrollado 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 y el 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, Grupo Proselco....
- En su trayectoria docente ha impartido formación dentro del área de marketing, habilidades directivas, negociación, inteligencia emocional, y comunicación, entre otras.
- Actualmente colabora con Bevel 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 Bevel Consultores, Asociaciones de Jóvenes Empresarios y Concellería de Economía de Galicia.

RESEÑA BÉVEL

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.

¿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

bevelconsultores.wordpress.com

www.bevel.es