

“Mente en Calma en Tiempos de Cambio”  
PROGRAMA DE MINDFULNESS



---

“Cuando no puedas cambiar una situación, quizás el mejor desafío sea  
cambiarte a ti mismo.”  
Viktor Frankl

## ¿Por qué?

**Mindfulness es la capacidad de estar presente, sin juicios sobre ti mismo o el entorno, aceptando lo que hay en cada momento y con un foco claro en la intención.**

El origen del Mindfulness se pierde en las practicas milenarias del budismo; de hecho, los primeros escritos sobre Mindfulness, Atención Plena o Conciencia Plena datan de hace más de 3.500 años. Sin embargo, no fue hasta los años 70, de la mano de Jon Kabatt-Zinn, cuando en Occidente se empezó a considerar como una herramienta adecuada para gestionarnos en tiempos de crisis.

Cuando hablamos de crisis intrínsecamente hablamos de cambio, y viceversa. Todos en algún momento de cambio profundo hemos experimentado las emociones y pensamientos que acompañan a estos procesos y que generalmente se refieren al miedo, a la tristeza o a la ira y a pensamientos que, cuando menos, son limitantes.

## ¿Para qué?

**Este programa está pensado para ti si quieres tener las herramientas adecuadas para enfrentar periodos de cambio que surgen en la vida afrontando estos momentos desde el equilibrio y la calma:**

- ✓ Aprender a vivir este momento desde una perspectiva diferente.
- ✓ Ser capaz de salir de los automatismos y esquemas mentales creados que limitan nuestra capacidad de respuesta.
- ✓ Generar formas más positivas y amables de afrontar la crisis que te permitan un aprendizaje en la situación.
- ✓ Ser capaz de sostenerte en el cambio en un nivel de tensión adecuado.

## Programa

En el PROGRAMA DE MINDFULNESS: MENTE EN CALMA EN TIEMPOS DE CAMBIO trabajaremos en 8 sesiones (dos por semana) y en cada sesión utilizaremos cuatro herramientas diseñadas para ser aplicadas a todas las experiencias cotidianas:

- ✓ Una reflexión.
- ✓ Una práctica de relajación o meditación en formato audio o vídeo.
- ✓ Una clave para aplicar en tu vida cotidiana.
- ✓ Una autoevaluación de tu progreso.

Con ellas tendrás la capacidad de abordar y gestionar tus emociones, potenciar tu atención y vivir las crisis cambiando tu foco.

## Contenidos

“Mindfulness: Mente en calma en tiempos de cambio” se compone de los siguientes temas que puedes cursar en formato semanal en sesiones en directo online.

- ✓ Estrés y Equilibrio: funcionamiento de la mente desde la Neurociencia
- ✓ Responder vs. Reaccionar en tiempos de cambio
- ✓ Creciendo en el cambio: una nueva percepción de tu realidad
- ✓ Sensaciones y emociones: 4 pasos para la Regulación Emocional ante el cambio
- ✓ Resiliencia, aprendizaje y equilibrio
- ✓ Comunicación consciente
- ✓ De lo urgente a lo importante en el cambio
- ✓ Objetivos de Vida. Caminando en la Calma ante el desequilibrio

## Formato y Materiales

El programa tiene una duración de 4 semanas, 12 horas distribuidas en 8 sesiones de 1,5 horas de 19:00-20:30, **los martes y jueves 9 de noviembre al 2 de diciembre.**

La modalidad de este programa es **online en directo** y los alumn@s contarán con contenidos y prácticas para realizar entre sesión y sesión.

## 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, aprende 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, Kaos Pilot.*

### **¿Dónde estamos?**

Somos una empresa gallega, nuestra sede está en el Almacén Concept Store en La Coruña.

### **Para más información**

[www.bevel.es](http://www.bevel.es)

637 56 44 77

[info@bevel.es](mailto:info@bevel.es)

**Síguenos en redes:**

**@bevelformacion**

**#Bével**





*¡Gracias!*



*¡Búscanos!*

*info@bevel.es*

*www.bevel.es*