

Mindfulness



Duración: 3 horas

Este taller ayuda a desarrollar la habilidad para vivir conscientemente, estando atento, de manera intencional a lo que se hace en el día a día, sin juicios, sin apegos, sin rechazos.

A quién está dirigido

- Cualquier persona que quiera vivir atenta y conscientemente
- Personal de Recursos Humanos
- Gerentes, Directores, Supervisores
- Personal que tenga relaciones de negociación y acuerdos con otros, manejo de personal

Resultados Esperados

- Identificar el nivel de consciencia en el que se encuentra el participante actualmente.
- Desarrollar habilidades para dejar a un lado las etiquetas, los apegos.
- Desarrollar tolerancia y apertura a la diversidad de perspectivas de otras personas.
- Mejorar la habilidad de escuchar.
- Desarrollar la empatía y la compasión.

Temario

- Introducción.
- Test de descubrimiento.
- Diferencia - Atención y Consciencia.
- ¿Qué es la meditación?
- Práctica 1 de meditación.
- Los cinco principios de la consciencia plena.
- Consciencia del cuerpo emocional.
- Práctica 2 de meditación.
- Motor del bienestar interno.
- Dinámica final.
- Cierre del taller.

Método de Entrega

Capacitación interactiva para desarrollar los conceptos del taller

Dinámicas y ejercicios

