

WORKSHOP

# Mindfulness

ELIGE ÉXITO

**E**

**+50 años** formando  
profesionales globales  
para **la empresa** y **el marketing**  
Fomentando el **emprendimiento**  
y **la economía digital**



CÁMARABILBAO



BUSINESS&MARKETINGSCHOOL

Impulsamos tus desafíos

## OBJETIVOS

En este programa vas a poder:

- Aprender a poner **foco** en lo que estamos haciendo en cada momento, logrando estados de **alta productividad** y una **mejor gestión del tiempo**.
- Elevar los niveles de **concentración** y rendimiento en las tareas, mediante una mayor “presencia” en cada una de ellas.
- Incrementar el **bienestar** general mediante una mejor **regulación del estrés**, el **estado de ánimo** y la gestión de las **emociones**.
- Aplicar las técnicas que permiten todo lo anterior e **integrarlas** en tu **día a día**.

## PÚBLICO OBJETIVO

Especialmente recomendado para aquellas personas cuya actividad profesional implique manejar **mucha información**, tratar con un número **elevado de interlocutores** y/o gestionar **numerosas tareas simultáneamente**, y que desee elevar su capacidad de **concentración** y **focalización**.

También será muy útil para aquellos que tengan necesidad de aprender a **regular** sus **emociones** y **minimizar** estados de **estrés y/o tensión**.

## METODOLOGÍA

Este programa solo es viable con un nivel altísimo de práctica por parte de los asistentes al mismo, ya que es intrínseco a la filosofía de Mindfulness: *practicar, practicar mucho y practicar más*.

Por lo tanto, el diseño de la acción formativa provoca que el alumno **experimente constantemente** con las **técnicas** que se van exponiendo, para que logre integrarlas en su vida laboral y personal.

Cada asistente al curso, mediante la práctica, realizará una **profunda “inmersión”** en el **funcionamiento de su mente**, y en **cómo genera -y gestiona- los pensamientos**, para poder después reconducir sus **modelos mentales** y obtener un mucho **mayor rendimiento** de los **ilimitados recursos** psíquicos de los que todos disponemos.



## PROGRAMA

1.  C mo funciona nuestra mente? **Hábitos y modelos de pensamiento**
2. Qué es la **focalización** y cómo se consigue. **Atención Plena** para la vida profesional y personal.
3. La **relación bidireccional** entre el **cuerpo** y la **mente**
4. **7 Fundamentos esenciales** para la práctica de Mindfulness
5. **Actuar vs. Reaccionar**: gestión de las emociones y los eventos internos.
6. Los estados de **calma** y **serenidad**: cómo lograrlos y de qué manera influyen en nuestra vida.
7. Los beneficios de la **respiración consciente** y su relación con la **eficiencia** en la realización de tareas.

## PONENTES

**D. Pedro González Villalba.**

Formador especialista en Habilidades Directivas, Comunicación Eficaz, Liderazgo, Técnicas de Venta y Negociación, gestión del Cambio Organizacional, Mindfulness.

Profesor Titular del Programa Superior de Dirección de Ventas, del Programa Superior de gestión de Clientes y del Programa Especializado para KAM's de ESIC Business & Marketing School.

Coach Profesional Ejecutivo Certificado por AECOP N  CP160 (Asociación Española de Coaching Ejecutivo-Organizativo y Mentoring) y por CBC International (Conscious Business Coach)

Trainer en Programación Neuroling stica Certificado por IAPNLP N  2446 (International Association of Professional Neuro-Linguistic Programming)

*\*Programa y claustro sujetos a posibles modificaciones.*



## INFORMACIÓN

### FECHAS:

28 de mayo de 2019.

### HORARIO:

De 9.30 a 13.30 y de 14.00 a 18.00 h.

### DURACIÓN:

8 horas - 1 días.

### LUGAR DE IMPARTICIÓN:

Cámara de Comercio de Bilbao.  
C/ Licenciado Poza, 17 · 48011 Bilbao.

### IMPORTE\*:

290€

Incluida la comida en el importe.

Antiguos alumnos\*2 asociados a ESIC Alumni: 188,50€

Antiguos alumnos\*2 no asociados a ESIC Alumni: 246,50€

Descuento de 30€ para inscripciones 15 días antes del inicio del curso.

Antiguos alumnos de la EUCCB, consultar condiciones especiales.

*\* Descuentos no acumulables, teniendo valor el de mayor cuantía.*

*\*2 Para ser considerado como antiguo alumno de ESIC es necesario haber realizado una Carrera Universitaria, un Máster o un Programa Superior.*

### OBSERVACIONES:

La realización definitiva del curso en las fechas previstas, está siempre supeditada a la configuración de un grupo mínimo de asistentes para poder desarrollarlo.

Para obtener el diploma y certificado de realización del curso, es necesario asistir como mínimo al 80% de las horas lectivas. Superado este porcentaje, ESIC se reserva el derecho de entrega de los certificados correspondientes.

ESIC ofrece la posibilidad de diseñar todos sus programas formativos a medida para empresas e instituciones.

### MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

(00 34) 94 470 24 86

formacion@camarabilbao.com

www.esic.edu/bilbao