



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

Entrena tu mente para reducir el estrés y la ansiedad

Mindfulness o atención plena, significa ser consciente del momento presente, prestando atención de forma intencionada, sin juzgarlo y sin tratar de controlarlo. Su práctica habitual reduce el estrés y mejora el bienestar, además facilita la atención y concentración en las tareas diarias, a la vez que mejora las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

**Modalidad:** Online y presencial. Diferentes temarios. Consulte con nosotros



## Objetivos:

- Herramientas para responder conscientemente a las situaciones diarias en vez de reaccionar de forma impulsiva.
- Paz mental y reducción del estrés y de la ansiedad.
- Gestionar mejor la incertidumbre en la vida cotidiana.
- Ejercicios sencillos de relajación y desarrollo de la atención.
- Trucos para autoregular las emociones.
- Una nueva forma de relacionarte con las personas y el mundo que te rodea.
- Salir con las pilas cargadas al 100%
- Sensación de calma y serenidad.
- Recursos: audios y estrategias para incorporarlo fácilmente en tu día a día, como un hábito más.



¿Qué aporta a las empresas el Mindfulness?

Reducción de estrés

Mayor creatividad

Menos bajas laborales

Mayor satisfacción y bienestar

Aumenta la capacidad de concentrarse y permanecer enfocados.

Más claridad en la toma de decisiones

**LABOR  
TRAINING  
CENTER**

**900 101 842**

Contacte con nosotros para más información.