

**CURSO PRESENCIAL:**

# **MINDFULNESS:**

## **REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN ATENCIÓN PLENA**



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

### **¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?**

Es una experiencia de aprendizaje transformadora: permite profundizar en la auto conexión y el autoconocimiento. Enfatiza la habilidad de detenerte y observar antes de actuar, facilitando la optimización de la respuesta en lugar de la simple reacción, para poder adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

El propósito del curso es desarrollar la atención plena, reducir la ansiedad, el estrés, e incrementar la capacidad para lidiar con la complejidad de nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Desarrollar la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar y desarrollar la capacidad de atención y concentración.
- Experimentar los beneficios de gestionar las emociones eficazmente y mantener una buena autorregulación.
- Aumentar la resiliencia (capacidad de sobreponerse a los cambios y dificultades).
- Revitalizar la energía y mejorar el estado de ánimo.
- Incrementar la autoestima y la autoconfianza.
- Fortalecer la claridad mental y la toma de decisiones.
- Educar la mente para pensar de manera optimista.
- Aprender a hacer pausas y meditar en la acción.
- Enriquecer las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática.
- Al finalizar el programa obtendrás eficaces y potentes herramientas para gestionar, comunicar, escuchar, solucionar conflictos y liderar tu vida profesional y personal.

### **DURACIÓN**

16 horas reloj.

### **CERTIFICACIÓN**

Se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

**CURSO PRESENCIAL:**

# **MINDFULNESS:**

## **REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN ATENCIÓN PLENA**



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

### **CONTENIDO**

- ¿Qué es el Mindfulness o Conciencia Plena?
- La percepción de la realidad.
- El poder de las emociones.
- La reacción al estrés.
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia.
- Comunicando con Mindfulness.
- Cuidarse y gestionar más conscientemente el tiempo.
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

### **INSTRUCTORA**

#### **Lic. Gloria Ardaya**

Es escritora, coach ontológico acreditada por la federación internacional de coaches.

Ha dictado conferencias y seminarios en diversos países de Latinoamérica. Se ha desempeñado durante once años en Santiago de Chile como consultora en gestión de procesos, implementación de sistemas workflow y gestión de proyectos en empresas nacionales y multinacionales con altos estándares de calidad. Actualmente se dedica a la consultoría en empresas multinacionales, coach ontológico para altos mandos gerenciales e instructora de mindfulness. Es miembro de la sociedad cruceña de escritores Germán Coimbra Sanz.

#### **Premios**

Cuento memoria emocional, ganador en categoría mención honrosa. Publicado en el diario The Clinic en Santiago de Chile y el Diário do turismo en Sao Paulo.

#### **Certificaciones**

- Coach Ontológico Profesional - Newfield Network Chile
- Liderazgo Real: Liderar desde la experiencia - Universidad del Desarrollo de Chile
- Postítulo en escrituras del cuerpo - UPSA Bolivia
- Mindfulness - Steve Hickman
- Geometría Sagrada - Escuela Biogeometría Chile
- Eneagrama - Shenyin Loo Chile
- Estrategia: En vez de competir, innove - Universidad del Desarrollo de Chile