

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



MINDFULNESS

Modalidad:

presencial con una duración 10 horas

Objetivos:

Capacidad de estar presente en la comunicación con pacientes y compañeros.
Mejor toma de decisiones
Mejor manejo de situaciones estresantes.
Mayor calma en la gestión de conflictos.
Respuesta VS Reacción
Mayor equilibrio en la jornada laboral
Estabilidad emocional

Contenidos:

Qué es Mindfulness o Atención Plena.

La reducción del estrés.

Aprender a parar.

Aprender a estar más conscientes de lo que hacemos, decimos y pensamos.

Estilo de vida con concentración, atención y presencia total.

QUÉ OBTIENE TU EQUIPO DE PROFESIONALES

Capacidad de estar presente en la comunicación con pacientes y compañeros.



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Mejor toma de decisiones

Mejor manejo de situaciones estresantes.

Mayor calma en la gestión de conflictos.

Respuesta VS Reacción

Mayor equilibrio en la jornada laboral

Estabilidad emocional