

TALLER 6.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS EN L'EMPRESA: CAP A UNA GESTIÓ POSITIVA DE L'ESTRÈS I EL LIDERATGE (3^a edició)- (8 HORES)

20 DE JULIOL

Coordinadora. Antonia Sajardo Moreno. T. U. Dept. Economia Aplicada. Màster en Coach professional executiu. Instructora de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Universitat de València.

Contingut del curs. L'objectiu últim d'aquest curs se centra en l'estudi de la metodologia i les eines pràctiques de mindfulness, dirigides a ampliar les capacitats de les persones que conformen les empreses: gestors, directius, líders o empleats, i a millorar les seues habilitats empresarials concretes, com és ara la creativitat, la presa de decisions, la gestió de les emocions i les relacions interpersonals.

Dijous 20 de juliol

MATÍ

De 9.30 a 10.30 hores

"Marc conceptual del mindfulness o atenció plena: fonaments, principis i metodologia"

Juan José Soler Arnedo. Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Direcció i Gestió Mèdica en Cáser Segurs. Medicina de Urgències en Quirón Salut.

De 10.30 a 12.30 hores

"El mindfulness en l'àmbit econòmic: una altra manera de gestionar, liderar i treballar en les empreses. Cultura organitzativa i nivell de consciència. Cap al valor afegit del mindfulness. Mindfulness i lideratge transformador: Mindful Leadership"

Antonia Sajardo Moreno. T. U. Dept. Economia Aplicada. Universitat de València. Màster en Coach professional executiu. Instructora de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

De 12.30 a 14.30 hores

"Eficàcia, eficiència, procrastinació i gestió del temps. Mindfulness i alt rendiment. L'exercici del mindfulness: a la recerca de l'experiència"

Inmaculada Juan Montaña. Llicenciada en Ciències de la Informació. Instructora de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Màster en Creació de negocis digitals per l'IMBS.

VESPRADA

De 16.00 a 17.30 hores

"El mindfulness en l'àmbit econòmic: una altra manera de gestionar, liderar i treballar en les empreses. Cultura organitzativa i nivell de consciència. Cap al valor afegit del mindfulness. Mindfulness i lideratge transformador: Mindful Leadership"

Antonia Sajardo Moreno. T. U. Dept. Economia Aplicada. Universitat de València. Màster en Coach professional executiu. Instructora de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

De 17.30 a 19.00 hores

"Eficàcia, eficiència, procrastinació i gestió del temps. Mindfulness i alt rendiment. L'exercici del mindfulness: a la recerca de l'experiència"

Inmaculada Juan Montaña. Llicenciada en Ciències de la Informació. Instructora de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Màster en Creació de negocis digitals per l'IMBS.