

## **ADGC116. Mindfulness.**

**Código del curso:** PSADGC116

**Horas:** 30

### **Descripción del curso:**

Acerca de este curso

Cod: PSADGC116

1. Conciencia emocional: aprender a relajarse y a soltar.

Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana

Identificar tus estreses y superarlos

Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción de el estrés.

¿Cómo parar tu cabeza?

2. Actuar en vez de reaccionar: aprender a gestionar el conflicto.

Aprender a comunicarte de forma asertiva  
Técnicas de asertividad.

3. El estrés y la gestión del tiempo

Gestiona el tiempo de forma eficaz  
Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

4. Aprender a optimizar la toma de decisiones

Aprender a ver otras perspectivas  
Cómo disminuir los juicios y expectativas

¿Qué aprenderás?

Dotar de las técnicas necesarias para aumentar los niveles de conciencia, contribuyendo a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar las crisis y los desafíos del día a día, así como obtener bienestar y un alto rendimiento personal y profesional.

Establecer un plan de acción para la mejora personal y profesional en los aspectos de autoconciencia, control e