

A circular inset image showing a woman with dark hair, wearing a blue top, sitting at a desk. She is looking down at a smartphone in her hand, with a white coffee cup and some papers on the desk in front of her. The background is a blurred office or cafe setting.

## MEJORA TU BIENESTAR Y EFICACIA PERSONAL

12 y 19 de marzo de 2020

de 9:00 h a 14:00 h (duración total: 10 horas)

Barcelona

Cada día más personas empleadas y directivas sufren las consecuencias del estrés, la dispersión y el exceso de información. La fatiga mental contamina nuestra toma de decisiones diaria. Sufrimos una interrupción en nuestro trabajo cada 8 minutos, y cada interrupción nos resta productividad y calidad de trabajo. Estamos perdiendo la capacidad de enfocar nuestra atención en una sola tarea por un tiempo prolongado. Malgastamos casi el 50% del día en divagar innecesariamente en el pasado o en anticipar inútilmente el futuro. Todo ello está mermando nuestro rendimiento profesional y nuestra salud. Por otro lado, las estadísticas tanto en España como en otros países avanzados muestran el incremento del consumo de fármacos relacionados con la depresión y el estrés. La práctica del *mindfulness* es muy poderosa para superar estos inconvenientes.

### OBJETIVOS:

- Tomar conciencia del impacto que las nuevas tecnologías están ocasionando en su rendimiento profesional y qué precio están soportando por ello.
- Experimentar qué es *mindfulness*.
- Conocer los beneficios del desarrollo de las habilidades *mindfulness* tanto personal como profesionalmente.
- Entrenar pautas concretas para reducir sus distracciones y focalizar su atención.

### CONTENIDOS:

- El actual mundo de distracciones, sobreestimulación e infoxicación.
- *Multitasking* vs. *single tasking*. El síndrome de atención parcial continua.
- ¿Qué es *mindfulness* o atención plena? Definición y componentes.
- La actitud en *mindfulness*. El estado de presencia.
- Fundamentación neurocientífica del *mindfulness*.
- "Modo *mindful*" vs. "piloto automático".
- *Tips* para mejorar la productividad en la era de las distracciones.
- La respiración como anclaje.
- ¿Cómo se presta atención?
- Aprender a reducir las distracciones.
- Práctica formal y no formal. Práctica externa.
- *Mindful* prácticas para el trabajo inter sesión.

Curso impartido por Fernando Tobías, director Centro Mindfulness & Focusing de Auren Blc

Artchimboldi - Carrer del Rosselló, 231, 2º, 08008 Barcelona

Precio: 420 € + IVA. Formación bonificable

Los clientes de Auren disfrutarán del 20% de descuento en la cuota de inscripción.

Formalizar las inscripciones vía email a: [merce.roig@bcn.auren.es](mailto:merce.roig@bcn.auren.es) // Para más información: (+ 34) 932 155 989