

Módulo 1: Introducción al Mindfulness

- Semana 1: Qué es el Mindfulness
 - Definición y conceptos básicos
 - Beneficios del mindfulness en el ámbito laboral
 - Ciencia detrás del mindfulness: estudios y evidencias
- Semana 2: Prácticas Básicas de Mindfulness
 - Técnicas de respiración y enfoque
 - Meditación guiada para principiantes
 - Ejercicios prácticos de atención plena

Módulo 2: Mindfulness y la Gestión del Estrés

- Semana 3: Identificación del Estrés
 - Reconociendo signos de estrés en el trabajo
 - Estrategias para gestionar el estrés diario
- Semana 4: Técnicas de Relajación
 - Ejercicios de relajación y su impacto
 - Meditación para reducir la ansiedad
 - Técnicas de visualización

Módulo 3: Mejorando la Productividad y la Comunicación

- Semana 5: Mindfulness y la Productividad
 - Técnicas para mejorar la concentración
 - Gestión del tiempo con mindfulness
 - Evitando el agotamiento laboral (burnout)
- Semana 6: Comunicación Consciente
 - Mejorando la escucha activa
 - Estrategias de comunicación efectiva
 - Resolución de conflictos con mindfulness

Módulo 4: Mindfulness y el Liderazgo

- Semana 7: Liderazgo Consciente
 - Características del liderazgo mindful
 - Tomar decisiones con claridad y calma
 - Inspirando y motivando a los equipos
- Semana 8: Cultivando la Resiliencia
 - Desarrollo de la resiliencia personal
 - Fomentando la resiliencia en el equipo
 - Prácticas continuas para el crecimiento personal y profesional

Módulo 5: Integración del Mindfulness en la Cultura Empresarial

- Semana 9: Creación de un Entorno Mindful
 - Incorporando mindfulness en la rutina diaria
 - Espacios y tiempos para la práctica de mindfulness
- Semana 10: Programas de Bienestar Corporativo
 - Desarrollo de programas de bienestar
 - Evaluación y seguimiento de los programas

Módulo 6: Sostenibilidad y Continuidad

- Semana 11: Mantener la Práctica
 - Estrategias para mantener el mindfulness a largo plazo
 - Integración del mindfulness en la vida personal y profesional
- Semana 12: Evaluación y Reflexión
 - Evaluación del impacto del curso
 - Testimonios y experiencias compartidas
 - Plan de acción para el futuro

Recursos Adicionales

- Lecturas recomendadas
- Aplicaciones y herramientas de mindfulness
- Grupos de apoyo y seguimiento post-curso

Nuestros cursos están diseñados para ser impartidos, tanto de forma presencial como en línea. También pueden ser cursados por módulo, de acuerdo a tus necesidades o las de tu empresa.

Este temario está diseñado para proporcionar a los empleados y líderes empresariales las herramientas necesarias para integrar el mindfulness en su entorno laboral, mejorando así su bienestar y productividad.