



Tecnológico
de Monterrey | Educación
Continua

>>> *Curso*

Mindfulness at Work

Programa Presencial





Mejora tu bienestar y eficacia laboral a través de la práctica consciente del mindfulness.

Introducción

Desarrollarás una comprensión profunda de los conceptos del mindfulness y aprenderás a aplicarlos de manera efectiva en el contexto laboral. Con la aplicación de una variedad de recursos y ejercicios, te enfocarás en cultivar una mayor atención y conciencia en tus actividades y decisiones.

Dirigido a

Este programa está diseñado para personas con mínimo dos años de experiencia en cualquier puesto dentro de la organización.

ROI para el participante



Se estima que cada año se pierden **12.000 millones** de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que cuesta a la **economía mundial** casi un billón de dólares*.

**Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo.*





¿Qué hace único a este programa?

- Aprenderás a regular tus emociones de manera más efectiva, especialmente en situaciones emocionales de estrés y ansiedad.
- Mejorarás tu capacidad de atención y enfoque, lo que te permitirá mejorar tu rendimiento en el ámbito laboral.
- Fortalecerás tus capacidades y habilidades en áreas como la creatividad, la productividad, la inteligencia emocional, la resiliencia y la capacidad de liderazgo.
- Experimentarás un mayor bienestar y felicidad en tu vida en general.
- Al terminar tu curso, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

Temario



>>> Duración



18 horas



5 módulos

1 > Introducción al Mindfulness

3 horas

Conocerás los conceptos fundamentales del mindfulness y los beneficios que su práctica puede aportar tanto en tu vida cotidiana como en el ámbito laboral.

1. Presentación y objetivos
2. El ruido mental
3. El primer paso: comprendernos a nosotros mismos
4. El camino del mindfulness
5. Beneficios de calmar la mente
6. El poder del mindfulness

2 > Entiende tu Mente

3 horas

Adquirirás una comprensión profunda de cómo funciona nuestro cerebro y cómo se integran las emociones, los pensamientos y las acciones.

1. Significado de mente
2. Pensamientos, sensaciones y emociones
3. ¿Cómo funciona el cerebro?
4. Creando espacio
5. Filtros mentales
6. Neuroplasticidad
7. El estado de flujo

3 > Mindfulness como Herramienta

3 horas

Tendrás la oportunidad de familiarizarte con las teorías y significados del mindfulness, así como su relación científica y práctica con la capacidad de atención.

1. El momento presente
2. ¿Qué es meditar?
3. La meditación mindfulness
4. Observar: la base de la meditación
5. La atención: la sutil facultad
6. Actitudes mindfulness
7. La práctica formal e informal
8. Qué no es mindfulness

4 > El Efecto Mindfulness

3 horas

Descubrirás los numerosos beneficios que surgen de una práctica constante de mindfulness y cómo puede transformar tu estilo de vida.

1. Una mirada: mindfulness un modo de vida
2. Pruebas científicas
3. Ocho semanas de mindfulness pueden cambiar el cerebro
4. Beneficios en lo individual
5. Beneficios en el trabajo
6. Beneficios en las organizaciones

5 > Mindfulness en el Trabajo

6 horas

Aprenderás a implementar de manera efectiva las enseñanzas del mindfulness en tu vida laboral.

1. Retos del día a día
2. Desarrollo de habilidades blandas
3. Casos de aplicación
4. Cierre y recapitulación



¿Por qué somos el mejor aliado para tu desarrollo profesional?



Mejor universidad privada de México
QS University Rankings 2022



En el top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica
QS University Rankings: Latin America 2022



Universidad #1 en México en la opinión de los empleadores
QS Graduate Employability Rankings 2022



Nuestros programas están diseñados para potencializar tu experiencia de aprendizaje con el uso de herramientas digitales.



Aprende de la mano de expertos con grado de maestría y doctorado, con gran trayectoria académica y laboral.



Vives un aprendizaje siempre significativo y aplicable a los retos de tu entorno laboral.



¡Aprende más sobre tu programa!

Llama al

800 044 0186

Correo electrónico

educacion.contwinua@itesm.mx