

"Un equipo en calma, es un equipo más creativo, resiliente y productivo."

Aprende a cultivar atención plena y equilibrio emocional para mejorar tu bienestar y el de tu entorno laboral.

Curso: Mindfulness y Bienestar Laboral

 **Duración total:** 24 horas

 **Modalidad:** En línea / presencial / híbrido

 **Dirigido a:** Profesionales bajo presión constante, líderes que gestionan equipos, personal en búsqueda de equilibrio y autocuidado

Descripción general

Este curso promueve el desarrollo del mindfulness como herramienta para gestionar el estrés, mejorar la salud mental y fortalecer entornos laborales más empáticos, colaborativos y sostenibles. A través de técnicas vivenciales, se facilita la integración de prácticas de atención plena en la rutina diaria y organizacional.

Objetivos del curso

- Comprender los fundamentos del mindfulness y su relación con el bienestar.
 - Aplicar herramientas de atención plena para reducir el estrés y aumentar la productividad.
 - Fomentar una cultura de autocuidado, escucha activa y equilibrio emocional.
 - Promover hábitos saludables y sostenibles en entornos laborales.
-

Módulos del curso

Módulo 1: Introducción al mindfulness (4 horas)

- ¿Qué es mindfulness?
- Beneficios comprobados en la vida y el trabajo

- Mitos y realidades sobre la meditación
-

Módulo 2: Estrés y regulación emocional (4 horas)

- Cómo se manifiesta el estrés laboral
 - Técnicas de respiración y atención consciente
 - Regulación emocional y resiliencia
-

Módulo 3: Mindfulness en la jornada laboral (4 horas)

- Micro momentos de calma durante el trabajo
 - Prácticas de atención plena en tareas diarias
 - Rutinas conscientes antes, durante y después del trabajo
-

Módulo 4: Comunicación y relaciones conscientes (4 horas)

- Escucha activa y presencia plena
 - Gestión empática de conflictos
 - Mindfulness para equipos de trabajo
-

Módulo 5: Bienestar integral (4 horas)

- Hábitos sostenibles: sueño, nutrición, movimiento
 - Mindfulness y salud física y mental
 - Autocuidado como estrategia profesional
-

Módulo 6: Integración y práctica personal (4 horas)

- Diario de atención plena
 - Diseño de un plan de bienestar personal y laboral
-

- Evaluación y reflexión final
-

Formato de entrega

-  Video lecciones breves y prácticas
-  Materiales descargables y fichas de ejercicios
-  Espacios de diálogo y acompañamiento
-  Prácticas guiadas de mindfulness (audio/video)
-  Constancia digital de participación