

## Jornada: Sesión Orientativa Programa MBSR Mindfulness

**Código:** 17/188

**Duración:** 1,5 horas

**Fechas:** 16 de octubre de 2017

**Horario:** Lunes de 19:00 a 20:30h

**Importe:** GRATUITO

**Importe Cámara Business Club:** GRATUITO

### OBJETIVOS

- Conseguir claridad mental, derivada de una atención más imparcial, con una mejor toma de decisiones.
- Aumentar la productividad, resultado de potenciar la atención y la concentración.
- Mejorar la capacidad de conectar con los demás, mejorando la confianza y la empatía.
- Aumentar la resiliencia, el bienestar y la salud física y psicológica.
- Generar más creatividad, resultado de un enfoque menos amenazador ante los problemas.

### DESTINATARIOS

Profesionales interesados en aprender a gestionar el estrés, mejorar su autorregulación emocional, comunicación, gestión del cambio, gestión del tiempo y mejorar su bienestar y rendimiento.

### PROGRAMA

Al comienzo de cada edición se realiza una sesión gratuita orientativa, en la que se explica qué es Mindfulness y qué beneficios tiene así como la metodología del programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU).

Son sesiones de asistencia obligatoria para los participantes del programa y abiertas y gratuitas para aquellas personas que quieran saber más sobre Mindfulness y sobre MBSR en la medida de las plazas disponibles.

### DOCENTE

**Laura Teresa García Prieto**

Instructora y graduada en MBSR, programa de Jon Kabat Zinn de la Universidad de Massachusetts, por el Instituto esMindfulness de Barcelona. Licenciada en Empresariales por la Universidad de Valencia. Profesora del método de Eline Snel de la Academia de Mindful Teaching (AMT) en Holanda.

Más de 25 años dedicada a la docencia; Ciclos Formativos, UNED, Universitat Jaume I y Asociación de Transportes. Actualmente impartiendo Comercio Internacional y facilitando Mindfulness a profesionales, jóvenes y niños.

Formación en áreas como Programación Neurolingüística, Gestalt, Método Silva de control mental y Mindfulness.