

## DADES GENERALS

## Curs acadèmic

**Tipus de curs** Certificat Universitari

**Nombre de crèdits** 3,00 Crèdits ECTS

**Matrícula** 250 euros (import preu públic)

## Requisits d'accés

**Modalitat** Presencial

**Lloc d'impartició** Edificio de Institutos Universitarios, Campus dels Tarongers, C/ Serpis 29, 46022

**Horari** Divendres de 16 a 21h,

## Direcció

**Organitzador** Departament d'Economia Aplicada  
Institut Universitari d'Investigació de Polítiques de Benestar Social "Polibenestar"

**Direcció** Antonia Sajardo Moreno  
Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Economia Aplicada. Universitat de València

## Terminis

**Preinscripció al curs** Fins a 16/12/2017

**Data inici** Gener 2018

**Data fi** Febrer 2018

## Més informació

**Telèfon** 961 603 000

**E-mail** [informacio@adeituv.es](mailto:informacio@adeituv.es)

## PROGRAMA

1. Marco conceptual del Mindfulness o Atención Plena
2. Mindfulness y la conexión mente-cuerpo
3. Mindfulness en la empresa (I)
4. Mindfulness en la empresa (II)
5. Mindfulness interpersonal.
6. Profundizando en la práctica.
7. El camino del mindfulness:
8. Conclusiones: agradecimiento, fortaleza y sabiduría.

## PROFESSORAT

**Inmaculada Juan Montañana**

Licenciatura en Ciencias de la Información

**Francisco José Ródenas Rigla**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Treball Social i Serveis Socials. Universitat de València

**Antonia Sajardo Moreno**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Economia Aplicada. Universitat de València

**Juan José Soler Arnedo**

## OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

- Professionalització en mindfulness en l'àmbit empresarial.
- Acompanyament en mindfulness per a empreses.
- Coach en mindfulness per a executius i líders.

Este curs se centra en l'estudi de la metodologia i ferramentes pràctiques de mindfulness aplicades a l'àmbit de l'empresa. L'objectiu últim del mateix és ampliar les capacitats de les persones que conformen les empreses (gestors, directius, líders o empleats), i millorar les seues habilitats empresarials concretes com la creativitat, la presa de decisions, la gestió de les emocions i les relacions interpersonals.