

## DATOS GENERALES

## Curso académico

<b>Tipo de curso</b>	Certificado Universitario
<b>Número de créditos</b>	3,00 Créditos ECTS
<b>Matrícula</b>	250 euros (importe precio público)
<b>Requisitos de acceso</b>	-A quienes deseen profesionalizarse como instructores y acompañantes de mindfulness en el mundo de la empresa. - A todos los colectivos que conforman las empresas (líderes, directivos, cuadros medios, empleados) que deseen eficacia y eficiencia en resultados y logros, en la gestión de su tiempo, del trabajo en equipo, liderazgo consciente, no procrastinación, atención multitarea y creatividad. - A todos los profesionales vinculados con la gestión de los recursos humanos en las empresas: coaches profesionales ejecutivos, coaches de equipos, mentores&
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Lugar de impartición</b>	Edificio de Institutos Universitarios, Campus dels Tarongers, C/ Serpis 29, 46022
<b>Horario</b>	Viernes de 16 a 21h
<b>Dirección</b>	
<b>Organizador</b>	Departament d'Economia Aplicada Institut Universitari d'Investigació de Polítiques de Benestar Social "Polibenestar"
<b>Dirección</b>	Antonia Sajardo Moreno Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Economia Aplicada. Universitat de València
<b>Plazos</b>	
<b>Preinscripción al curso</b>	Hasta 16/12/2017
<b>Fecha inicio</b>	Enero 2018
<b>Fecha fin</b>	Febrero 2018
<b>Más información</b>	
<b>Teléfono</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

## Mindfulness en la empresa: la atención plena en la gestión positiva del estrés y el liderazgo.

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.

## PROFESORADO

**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**

## OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

- Profesionalización en mindfulness en el ámbito empresarial.
- Acompañamiento en mindfulness para empresas.
- Coach en mindfulness para ejecutivos y líderes.

Este curso se centra en el estudio de la metodología y herramientas prácticas de mindfulness aplicadas al ámbito de la empresa. El objetivo último del mismo es ampliar las capacidades de las personas que conforman las empresas (gestores, directivos, líderes o empleados), y mejorar sus habilidades empresariales concretas como la creatividad, la toma de decisiones, la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.