

DATOS GENERALES

Curso académico

Tipo de curso	Certificado Universitario
Número de créditos	3,00 Créditos ECTS
Matrícula	250 euros (importe precio público)
Requisitos de acceso	-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&

Modalidad	Presencial
Lugar de impartición	Edificio de Institutos Universitarios, Campus dels Tarongers, C/ Serpis 29, 46022
Horario	Viernes de 16 a 21h
Dirección	
Organizador	Departament d'Economia Aplicada Institut Universitari d'Investigació de Polítiques de Benestar Social "Polibenestar"
Dirección	Antonia Sajardo Moreno Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Economia Aplicada. Universitat de València

Plazos

Preinscripción al curso	Hasta 16/12/2017
Fecha inicio	Enero 2018
Fecha fin	Febrero 2018
Más información	
Teléfono	961 603 000
E-mail	informacion@adeituv.es

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.