



Actuación formativa nº 6: MINDFULNESS Y PRODUCTIVIDAD

Número de horas:	40
Tipo de actividad	Acción formativa
Modalidad:	Mixta 10 horas en modalidad presencial (mediante Aula virtual) 30 horas en modalidad teleformación

OBJETIVOS DE LA ACCIÓN

La acción de Mindfulness y productividad pretende ayudar a las personas a centrarse en lo verdaderamente importante de su trabajo, con el objeto de permitir obtener una claridad mental que ayude en la toma de decisiones y, por tanto, en su bienestar y en la productividad de la empresa.

De esta manera, se pretende dotar de las técnicas necesarias para aumentar los niveles de conciencia, contribuyendo a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar las crisis y los desafíos del día a día, así como obtener bienestar y un alto rendimiento personal y profesional.

CONTENIDOS DE LA ACCIÓN

Módulo 1: Conciencia emocional

Módulo 2: Actuar en vez de reaccionar. Aprender a gestionar el conflicto.

Módulo 3: La gestión del estrés

Módulo 4: Aprender a optimizar la toma de decisiones

METODOLOGÍA

En la impartición de esta acción formativa se empleará la metodología Blended (Mixta Flexible) combinando una formación online flexible para que el implicado adquiera y domine los contenidos, con formación presencial que permita el desarrollo de las habilidades, competencias y networking.

La metodología permite un enfoque didáctico que equilibra el marco teórico y su aplicación práctica en casos prácticos y de éxito con talleres participativos coordinados en tiempos y fechas que permitan una adquisición de las competencias y habilidades.

Se utilizará material didáctico para el desarrollo y seguimiento de los contenidos teóricos. Asimismo, se utilizarán lecturas que permitirán profundizar en las necesidades individuales del alumnado.



Se realizará una continua actividad de dinamización por parte del equipo de tutorización fomentando el debate, la comunicación, la búsqueda de recursos, el intercambio de opiniones y la construcción conjunta de conocimiento.

Las sesiones presenciales se impartirán mediante aula virtual y serán eminentemente prácticas, priorizando el desarrollo de herramientas directamente aplicables al trabajo diario y a la mejora continua.