



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Curso en Mindfulness

---

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Este curso pretende introducirte en el área empresarial. El objetivo del curso, por tanto, es dotarte 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 desafíos del día a día, así como obtener bienestar y un alto rendimiento personal y profesional.

Cuando finalices el curso, habrás obtenido todas las herramientas necesarias para desenvolverte con claridad en este ámbito.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCIENCIA EMOCIONAL APRENDER A RELAJARSE Y A DEJAR IR

1. Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
2. Identificar tus estreses y superarlos
3. Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción del estrés
4. ¿Cómo parar tu cabeza?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUAR EN CUENTAS DE REACCIONAR

## APRENDER A GESTIONAR EL CONFLICTO

1. Aprender a comunicarte de una forma asertiva
2. Técnicas de asertividad

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

1. Gestiona el tiempo de forma eficaz
2. Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. APRENDER A OPTIMIZAR LA TOMA DE DECISIONES

1. Aprender a ver otras perspectivas
2. Cómo disminuir los juicios y expectativas



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)