



CMI
BUSINESS
SCHOOL

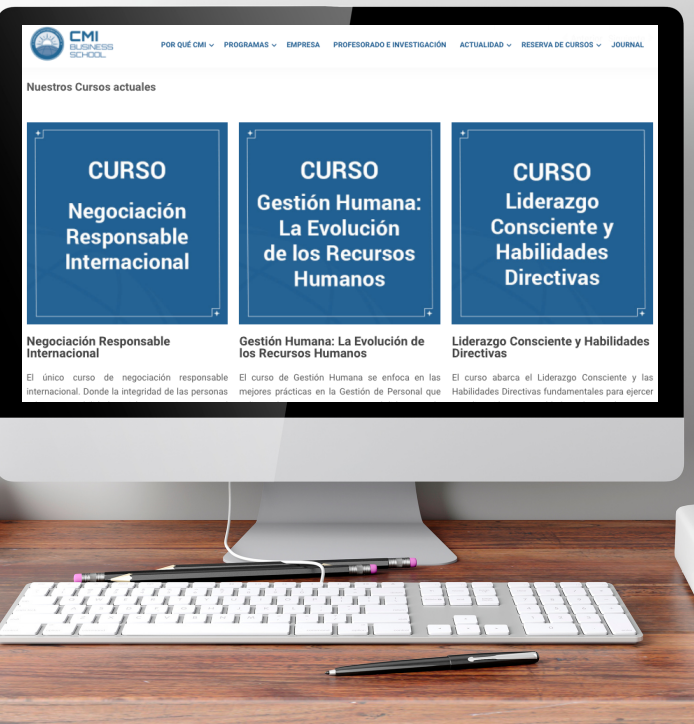


Mindfulness y su práctica en las empresas

Curso online

Español

www.cmiuniversal.com



Cursos de formación continua

CMI ofrece un amplio catálogo de cursos a todas las personas y organizaciones que buscan una actualización y mejora continua de sus conocimientos, habilidades y competencias profesionales e interpersonales.

¿A quién
va dirigido?

El curso está dirigido a personas con cargos directivos en empresas, ONGs, miembros de administraciones públicas, profesionales, emprendedoras, estudiantes y, en general, a quien quiera evolucionar en gestión de equipos y desarrollar al máximo sus talentos y potenciales para gestionar seres humanos con un impacto positivo en la sociedad y naturaleza.

Objetivos del curso

- Aprender qué es el mindfulness, sus fundamentos e introducirse en su práctica.
- Comprender los riesgos del rendimiento en nuestro trabajo bajo presión continuada.
- Entender la práctica de la atención plena como la herramienta más eficaz para gestionar las emociones.
- Cómo nos puede ayudar el Mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad.
- Beneficios de aplicar el Mindfulness en el entorno laboral.
- Cómo mejorar nuestra capacidad de comunicar y escuchar.
- Cómo potenciar su habilidad de atención y concentración en el trabajo.
- Cómo aprender con el Mindfulness a gestionar y superar conflictos en el lugar de trabajo.

Metodología

Los cursos de CMI cuentan con metodología especializada y avanzada que utiliza una combinación experiencial adecuada de teoría, práctica y método del caso. Entrenando en la toma de decisiones, y con seguimiento del rendimiento y desarrollo de los y las estudiantes, a través de una tutorización personalizada y revisiones continuas de desempeño.



Duración del curso

El curso tiene una duración aproximada de 8 horas, que incluye parte teórica, caso práctico y test de evaluación.

Profesorado

Profesor Dr. Celestino González Fernández.

Precio:
120 Euros

*El precio incluye todos los materiales del curso y diploma acreditativo.



CMI

 Calle Doctor Castelo 44, Planta baja,
28009 Madrid (España)

 cmi@cmiuniversal.com

 +34 91 172 43 58

 +34 681 36 12 27

www.cmiuniversal.com

