

LUGAR DE REALIZACIÓN:
INSTITUTO DE
ESTUDIOS CAJASOL
Hacienda Cartuja,
Av. Aljarafe s/n,
Tomares (Sevilla)

Precio: 60 euros
(Formación bonificable
por Fundae)

**INSCRIPCIÓN
ON-LINE**



Aforo limitado

INFORMACIÓN
Tel. 954 890 300
info@institutocajasol.es
www.institutocajasol.es



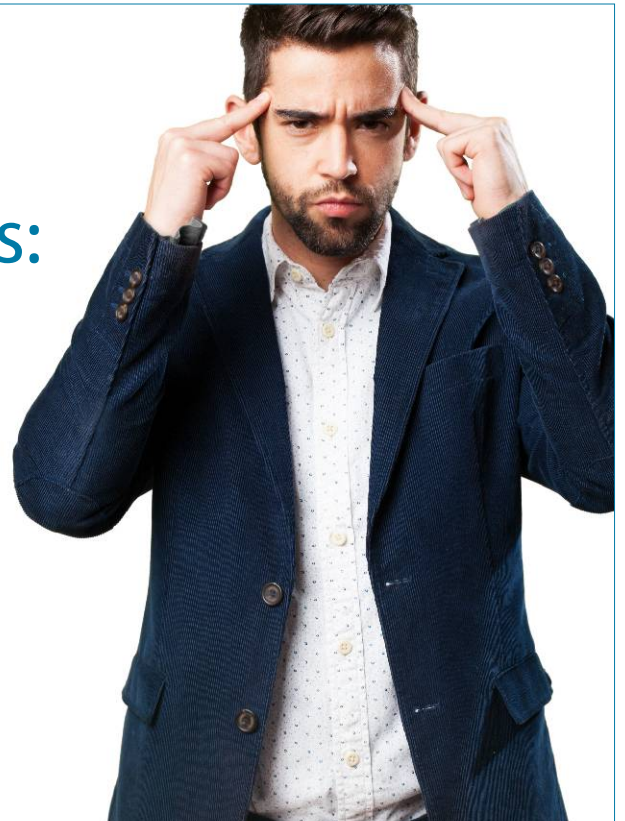
Imagen freepik

JORNADA

Mindfulness:

Una estrategia para la mejora directiva

Jueves,
7 febrero 2019
De 16:30 a 20:30 h.



Instituto
de Estudios

Cajasol
BUSINESS SCHOOL

INTRODUCCIÓN

"Atención plena, conciencia plena en el momento presente", estas son algunas de las acepciones de un término y disciplina que vamos a conocer de primera mano. Bajo la dirección de Eduardo Hernández, Coach-PCC y formador, descubriremos las primeras herramientas para usar esta manera de pensamiento en nuestro día a día.

El objetivo del MINDFULNESS es permitirnos ver la realidad como es, desenmascarando las causas profundas de nuestro sufrimiento y despejando nuestra confusión mental. Consiste básicamente en regresar una y otra vez, a la experiencia más inmediata de la realidad del momento presente, de manera amable y sin juicio. Utilidades para gestionar nuestro estrés, nuestros miedos, y nuestras propias presiones.

DIRIGIDO A...

Dirigido a cualquier persona que esté interesada en mejorar su rendimiento, la gestión del tiempo y el control de estrés.

METODOLOGÍA

Taller con contenido Teórico-Práctico.
Duración: 4 horas de trabajo efectivo.

PROGRAMA

- EL MINDFULNESS: ¿RETO vs ESTRATEGIA?
- EL CICLO DEL ESTRÉS, SUS MODALIDADES y CONSECUENCIAS
- QUÉ ES, CÓMO ES Y PARA QUÉ SIRVE EL MINDFULNESS
- QUÉ EVIDENCIAS CIENTÍFICAS Y ADAPTATIVAS HOMOLOGAN LOS RESULTADOS

PONENTE



**Eduardo
Hernández
Mogollón**

Lidera el proyecto "Alopractico.es" donde **"desarrolla"** equipos para el alto Rendimiento, **"moviliza"** el talento de las Organizaciones y sus miembros para gestionar sus Competencias, y **"genera"** caminos para encontrar nuevas Soluciones a los retos organizacionales.

Director en Extremadura de **rh+** Empresa Consultora de Formación, Gimnasio de habilidades y Consultoría Estratégica.

Como Coach, desarrolla tareas de Profesor, Ponente Experto y Formador, en diferentes ámbitos: Universidades, Administraciones, Escuelas de Negocio, Organizaciones Empresariales, Deportistas de Elite, Colectivos Sociales, ONG's, Fundaciones, etc., en formación Master y en Cursos Expertos y Talleres específicos.

Como Coach Ejecutivo, lidera procesos de coaching con Altos Directivos, Mandos intermedios y Técnicos tanto de Compañías de ámbito Multinacional, como Nacional y Local.

EXPERIENCIA:

- Mindfulness Formado con "Vicente Simón" y cursado el MBSR en el Instituto e-Mindfulness.
- Master RRHH por Itae, Escuela de Negocios de Extremadura.
- Executive Management Program por EBS, Univ. Extremadura, UVU (EEUU), Univ. Comillas ICADE.
- Organizaciones Sistémicas, EBS (Extremadura Business School).
- Coach Directivo por la Academia del Talento, Certificado por ASESICO.
- Coach Ejecutivo y de Equipos, Escuela Europea de Coaching. Cert. por ICF.
- Practitioner en PNL-Transpersonal, Instituto Potencial Humano. Cert. ICF.
- Diploma en el manejo de "Figuritas Sistémicas", Escuela Superior de Coherencia Cardíaca
- Professional Certified Coach (PCC), International Coach Federation (ICF).
- Dirección de Personas: Director-Gerente de una Pyme más de 25 años. Gestor de organizaciones sectoriales (24 años) y 2 años de Director Comercial en empresa familiar.