


## Mindfulness, cómo ser más felices en el trabajo - Tardes

INICIO	FIN	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	INSCRIPCIÓN
18 octubre	25 octubre	De 15.00 a 20.00 horas	10 horas	CÁMARA DE GIPUZKOA	

Por favor, piensa un momento,

- vivo en una de las ciudades más bonitas de Europa
- no paso hambre ni sed
- la mayoría de las infecciones que he padecido las he curado en pocos días con los antibióticos
- tengo un coche que me permite desplazarme rápidamente
- una cantidad de electrodomésticos y dispositivos electrónicos que me facilitan la vida, lo tengo todo o casi todo.

¿Soy feliz? Si tu respuesta es SÍ no sigas leyendo, estás perdiendo el tiempo, sigue haciendo lo que estabas haciendo, enhorabuena y hasta siempre.

Si tu respuesta ha sido: podría ser mucho más feliz si no tuviese el dichoso estrés todos los días, que me acelera, a veces me angustia, no encuentro serenidad y sosiego, voy para un sitio u otro con prisas, tengo que hacer tantas cosas a la vez, me irrito, no tengo paciencia y casi siempre deseo que llegue el viernes por la tarde para respirar algo de calma...

Te encuentras como casi todos nosotros, con el mismo obstáculo para ser feliz: el estrés. Sientes el estrés, pero de verdad no sabemos ni lo que es, y en consecuencia cómo manejarlo.

En este momento, con los cambios tan frecuentes y vertiginosos que se ocasionan en el mundo moderno en todos los ámbitos, nuestro desarrollo personal está bloqueado y no encuentra respuestas a ese enemigo invisible que está ya dentro de cada uno de nosotros, todos los días y en cualquier lugar: el estrés "tóxico".

Afortunadamente esta pesadilla, este mal sueño, tiene hoy una posibilidad real de despertar o una nueva experiencia de vivir: **Mindfulness**. Tanto es así que la revista TIME en su número de febrero de 2014 tituló su portada a nivel mundial como "**La revolución Mindfulness**".

El fundador del Mindfulness como disciplina científica es el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien a finales de los años 70 fundó la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Desde entonces, su aplicación como una técnica para mejorar la calidad de vida de los individuos sanos está creciendo de manera exponencial. Una cuarta parte de las grandes empresas de EEUU ya han puesto en marcha iniciativas de Mindfulness y reducción del estrés y en Europa cada día son más las compañías que lo están poniendo en práctica.

## Objetivo

Las personas participantes en este curso podrán:

- Conocer la teoría y práctica del Mindfulness como herramienta para el desarrollo personal.
- Conocer qué es el estrés "tóxico" y las estrategias para afrontar los innumerables cambios que nos suceden en la vida. Con ello, conseguimos la adaptación psicológica y prevenimos sus enfermedades: ansiedad, depresión e insatisfacción psicológica crónica.
- Lograr con la práctica del Mindfulness un equilibrio interior en la vida personal, familiar y laboral.

## Programa

### Módulo 1

- ¿Qué es lo más importante en mi vida?
- ¿Por qué Mindfulness como herramienta para mi desarrollo personal?
- ¿Experimentamos o pensamos la vida?
- ¿Qué es Mindfulness?
- Prácticas de Mindfulness.

### Módulo 2

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué tipos de estrés hay?
- ¿Qué es el estrés en el trabajo?
- ¿Cómo actúa el Mindfulness ante el estrés tóxico?
- Prácticas de Mindfulness y plan de ejercicios para la siguiente sesión.

### Módulo 3

- ¿Qué es la realidad?
- ¿Interpretamos o creamos la realidad?
- ¿Qué es un paradigma?
- ¿Qué es una creencia irracional?
- ¿Cómo actúa el Mindfulness en nuestra forma de pensar?
- Prácticas de Mindfulness.

### Módulo 4

- ¿Qué es un problema?
- ¿Cómo puedo adaptarme a las nuevas situaciones en un entorno difícil y con cambios continuos?
- Prácticas de Mindfulness y plan de ejercicios.

## Ponente

### **Andrés Pomares Alonso.**

Coordinador Nacional de Medicina del Trabajo de Heineken España.

Diplomado en Mindfulness en Contextos de Salud por lo Universidad Complutense de Madrid.

Especialista en Medicina del Trabajo. Doctor en Medicina y Cirugía y Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla.

<http://vimeo.com/m/100732660>

## Otros datos relevantes

- **Fechas, duración y lugar**

- Días 18 y 25 de octubre de 2019. De 15.00 a 20.00 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia-San Sebastián

- **Precio**

- 140 euros

(Se retendrá un 30% en cancelaciones efectuadas entre 5 y 2 días antes del comienzo del curso y el 100% el día anterior al inicio).

### **FUNDAE**

Las inscripciones podrán bonificarse en las cuotas de la Seguridad Social a través de la adhesión al plan agrupado de la Cámara de Gipuzkoa.

## Información

943 000284

[bikain@camaragipuzkoa.com](mailto:bikain@camaragipuzkoa.com)

\* Los datos facilitados serán incorporados a un fichero automatizado de la Cámara Oficial de Comercio, Industria y Navegación de Gipuzkoa como responsable de su participación en este curso así como para envíos de información comercial que consideremos pueda ser de su interés. Si usted desea ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, de acuerdo a la L.O. 15/99, puede hacerlo en nuestras oficinas.