



Mindfulness N2 - Gestión Innovadora del Cambio

Duración

12 horas

Objetivos

- Formación en mindfulness para la gestión innovadora del cambio
- Profundizar en la práctica del mindfulness focalizando la atención en los beneficios frente al cambio
- Conocer, desde la neurociencia, el comportamiento del cerebro frente al cambio
- Aprender, a través de atención plena, a gestionar los miedos

Contenido

- Mindfulness y adaptación al cambio
- Neurociencia: sistemas y ondas cerebrales relacionadas con el cambio
- Juicios, expectativas y resistencias al cambio
- Mindfulness para la gestión del Miedo: valor y toma de decisiones
- Atención centrada en las met