

17 FEBRERO AL 7 ABRIL 2017

CURSO

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS(MBSR)



cámara de álava
arabako ganbera

Respondiendo

— **Habilidades directivas**
— **Gestión**



**Más información
e inscripciones:**

Tel: 945 150 190

e-mail: formacion@camaradealava.com



<https://twitter.com/camaradealava>

Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Álava:
Centro de Formación y Asesoramiento
Manuel Iradier, 17 · Vitoria-Gasteiz

www.camaradealava.com/formacion





Objetivos

1. Conocer qué es Mindfulness y las posibilidades que ofrece para mejorar nuestra vida personal y profesional.
2. Aumentar el autoconocimiento , mejorar la atención y la capacidad de concentración
3. Aprender a desconectar el "piloto automático"
4. Entender y aceptar las emociones para así poder gestionar su influencia en la toma de decisiones y en nuestras relaciones interpersonales
5. Conocer cómo funciona el estrés y su poder para generar reacciones automáticas
6. Incorporar Mindfulness en nuestra vida diaria

Dirigido por

Susana Zaballa. Trabaja como consultora en la empresa Interalde, de la que es socia fundadora, desde 2003. Anteriormente, trabajó como consultora para firmas nacionales e internacionales como Credit Suisse Group. Por otra parte, desarrolla trabajos de voluntariado en distintas organizaciones sin ánimo de lucro.

Está especializada en desarrollo personal y de equipos, transformación organizacional y liderazgo, basado en Mindfulness. Ha diseñado intervenciones en este campo para pequeñas, medianas y grandes empresas e impartido formación en programas promovidos por la Universidades, escuelas de negocio, Cámaras,..... Es economista, MBA por ESIC Business & Marketing School e Instructora de Mindfulness (MBSR) (formada con Andrés Martín Asuero y el Instituto de Psicología Integral Baraka) y sus aplicaciones en el área empresarial (Oxford University, Member of Neuroleadership Institute).

Dirigido a:

Personas involucradas en la toma de decisiones en entornos complejos o responsables de mejorar la capacidad de actuación de la plantilla, en general cualquier persona interesada en aumentar su capacidad de concentración y mejorar su calidad de vida.

Fechas y horario:

17 y 24 de febrero, 3, 10, 17, 24 y 31 marzo y 7 de abril de 2017
25 de marzo de 10:00 a 18:00 horas jornada intensiva de práctica: (Incluye almuerzo de trabajo)
De 17:00 a 19:30 horas · 28 horas

Matrícula:

400 euros(incluye jornada intensiva)

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

El pago se puede realizar en efectivo, talón, con tarjeta o transferencia bancaria.

Lugar:

Cámara de Comercio e Industria de Álava
Centro de Formación y Asesoramiento
Manuel Iradier 17 · 01005 Vitoria-Gasteiz
945 150 190 · www.camaradealava.com





Programa

1. Conocer qué es Mindfulness y las posibilidades que ofrece para mejorar nuestra vida personal y profesional. Técnicas basadas en Mindfulness para enfocar la atención
2. Cómo funciona la percepción a la hora de tomar decisiones
3. Aprendiendo a desarrollar nuestra inteligencia emocional
4. Qué es el estrés y su poder para generar reacciones automáticas
5. Cómo gestionar el estrés y cómo generar respuestas adaptativas a situaciones difíciles
6. Conocer cómo afecta el estrés a las relaciones interpersonales. Aprendiendo a comunicar de forma eficaz
7. Cómo priorizar conforme a nuestros objetivos. Aprendiendo a decir que no de forma empática
8. Cómo integrar la práctica de Mindfulness en nuestra vida diaria

Metodología

Se trata de una intervención psicoeducativa. Se utilizan metodologías de aprendizaje colectivo a través de la experiencia. Las sesiones se imparten en formato eminentemente práctico. En las sesiones se practicarán técnicas basadas en Mindfulness para enfocar la atención, gestionar el estrés y las emociones difíciles, mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.

La efectividad del programa dependerá en gran medida, del compromiso de las personas participantes. Además de acudir a las sesiones semanales, es importante dedicar tiempo a la práctica regular en casa con las grabaciones.



Para inscribirte online,
[pincha aquí.](#)

O, si lo prefieres, rellena el siguiente formulario
y envíalo a: formacion@camaradealava.com



Nombre:

Apellidos:

Empresa:

CIF:

Cargo:

Dirección:

Población:

C.P.:

Provincia:

Email:

Las personas inscritas consienten tácitamente, salvo contestación escrita en contrario, el tratamiento automatizado de los datos remitidos a la CÁMARA DE COMERCIO, INDUSTRIA Y SERVICIOS DE ÁLAVA. De igual modo, autorizan el tratamiento de cualquier otro dato que durante su relación con la CÁMARA sea puesto de manifiesto, todos ellos son necesarios para la prestación de los servicios pactados, así como para futuros servicios que pudieran ser de su interés. Se informa a los afectados del derecho de acceder, rectificar y, en su caso, cancelar los datos personales que se incluirán en el fichero automatizado mediante petición escrita a la CÁMARA DE COMERCIO, INDUSTRIA Y SERVICIOS DE ÁLAVA.



Bonifícate tu formación

El **coste de todos los cursos** que imparte la Cámara de Álava **es bonificable en las cotizaciones a la Seguridad Social**, es decir, a las empresas pueden salirles **gratis o con un elevado descuento**. ¿Cómo? Aquellas empresas que realizan formación para sus trabajadores y que cotizan por la contingencia de Formación Profesional a la Seguridad Social tienen derecho a disponer de un **Crédito de Formación Continua**.

Este Crédito es la cantidad que la empresa dispone para financiar las acciones de Formación Continua de sus trabajadores. La Cámara, como entidad colaboradora en la **Fundación Tripartita**, asesora y gestiona el Crédito de Formación que las empresas disponen para sus trabajadores.

- _ Importe bonificable por hora presencia. Desde 9 euros a 13 euros/hora .
- _ Cofinanciación mínima requerida a la empresa según tramos establecidos en la normativa.
- _ Más información: **945 150 190** (María José Leiva).



Trámites para acogerse a las bonificaciones
de la Fundación Tripartita:



Primer paso: Adherirse a la agrupación de empresas

Dicho documento tiene que incorporar la firma y sello de la empresa. Se ruega indicar persona de contacto y email (Dpto. de Recursos Humanos, Responsable de Formación...). Una vez tramitado el documento en el programa de la Fundación Tripartita, informamos a la empresa del crédito disponible para el actual ejercicio económico.



Segundo paso: Comunicar los participantes en la formación y el visto bueno de la Representación Legal de los Trabajadores.

Rellenar ficha participante*: Una por curso y asistente.
Vº Bº de la Representación Legal de los trabajadores*, si la hubiere y firmada 15 días hábiles antes del inicio del curso.

Se tramitarán aquellas solicitudes entregadas como mínimo 8 días naturales anteriores al comienzo del curso antes de las 12:00**. (Si fuera festivo, puente, etc... entregar el día hábil inmediato anterior). Recomendamos entregar los formularios con anterioridad a la fecha tope, para evitar problemas por causas imprevistas y cumplir con los plazos exigidos por la Fundación Tripartita.



** El incumplimiento de la normativa, comunicación en plazos, etc... exime del derecho a la tramitación de la bonificación por parte de la Cámara de Comercio, Industria y Servicios. Este servicio es gratuito y sólo aplicable a las acciones formativas que imparte la Cámara. No es excluyente, es decir, tu empresa podrá realizar acciones formativas bonificables simultáneamente con otras entidades o impartir formación interna.