



CLAVES PARA UN LIDERAZGO CONSCIENTE y GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 11 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Liderazgo: Dotar al alumno de las herramientas necesarias para practicar un estilo de liderazgo más consciente, conectando con su propia gestión emocional como líder y con las herramientas internas para poder cohesionar y sacar el máximo rendimiento a su equipo, evitando conflictos a través de estilos de liderazgo obsoletos.

Gestión Emocional: Dotar al alumnos de las herramientas necesarias para integrar la disciplina del Mindfulness para: La reducción de los niveles de estrés, mejor gestión emocional, mejora de la concentración y la productividad a través del entrenamiento en atención plena, mejora de la comunicación y cohesión de los equipos, mejora de la autoestima y integración de la metodología de la meditación de forma eficaz para la reducción de los niveles de estrés.

CONTENIDOS

Liderazgo: 1.- El líder, situación y tipos de líderes . 2.- Liderazgo consciente 3.- Gestión eficaz de equipos 4.- Gestión del los egos 5.- Equipos eficaces 6.- El ikigai

Gestión emocional: 1.- Conceptos básicos 2.- Funcionamiento de la mente 3.- La práctica 4.- Cómo funcionan los pensamientos 5.- Conexión cuerpo - mente 6.- Pensamientos recurrentes del trabajo 7.- El estrés 8.- Gestión del estrés, individual y colectivo 9.- Tipos de estrés e impacto profesional 10.- Síndrome de Burnou 11.- Formas de afrontarlo 12.- Emociones y su gestión 13.- Autoestima 14.- Comunicación consciente