



Mindfulness para desarrollar resiliencia y cuidar el bienestar emocional



02.Nov - 27.Dec 2020

Cod. @82-20

Mod.:
Online

Edition
2020

Activity type
Long-term online course

Date
02.Nov - 27.Dec 2020

Languages
Spanish

Academic Validity
30 hours

Organising Committee

Fundación
BBVA



Description

Este año nos hemos visto sometid@s a niveles generales de estrés que nunca habíamos conocido. Desarrollar herramientas que nos faciliten manejar esta incertidumbre es vital para mantener el bienestar emocional.

La práctica de Mindfulness se ha destacado por su eficiencia para ayudarnos a desarrollar la calma y la empatía necesarias para gestionar las situaciones donde aparecen emociones difíciles como la ansiedad y el miedo y ayudar a otras personas a hacerlo, cuidando de nuestra salud y de las relaciones.

Objectives

Desarrollar autoconciencia y conocer la influencia de los sesgos y las emociones en nuestro pensamiento y acciones

Obtener herramientas para gestionar las emociones difíciles como la rabia y el miedo

Desarrollar resiliencia ante el estrés

Reconocer los efectos del estrés en nuestra salud

Practicar la escucha consciente y el feedback asertivo en situaciones difíciles

Diferenciar entre autocontrol y autogestión emocional.

Integrar las prácticas formales e informales de Mindfulness en nuestro día a día

Desarrollar empatía y amabilidad como habilidad para mejorar las relaciones con personas difíciles

Crear un plan de cambio

Program

02-11-2020 / 08-11-2020

Felicidad y desempeño

Qué es la felicidad Capacidades emocionales para el bienestar individual La evidencia del desempeño humano

TEACHER: **Susana Zaballa**

09-11-2020 / 15-11-2020

¿Qué es Mindfulness?

Desmitificando Mindfulness: investigación y soporte científico Beneficios de la practica de Mindfulness o Atención Plena Prácticas de Mindfulness

TEACHER: **Susana Zaballa**

16-11-2020 / 22-11-2020

Cómo funciona la mente: La realidad no es tal y cómo la ves

Cómo funciona la mente ante un peligro? La percepción La influencia de los modelos mentales y del sesgo inconsciente en nuestros pensamientos y acciones

TEACHER: **Susana Zaballa**

23-11-2020 / 29-11-2020

Gestión emocional

Identificación emocional Neurociencia y emociones: ¿qué son las emociones y para qué sirven? Diferenciando entre control y gestión emocional

30-11-2020 / 06-12-2020

El estrés, un increíble sistema de defensa

¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? ¿Cómo lidiar con las situaciones difíciles? Aprendiendo a desarrollar respuestas adaptativas

TEACHER: **Susana Zaballa**

07-12-2020 / 13-12-2020

El valor de la empatía

Desarrollo de la conciencia social El valor de la empatía La comunicación empática: cómo comunicar de forma asertiva

TEACHER: **Susana Zaballa**

14-12-2020 / 20-12-2020

Escuchando la brújula interna

Autocuidado y felicidad Gestión del tiempo: priorizando conforme a nuestras necesidades

TEACHER: **Susana Zaballa**

21-12-2020 / 27-12-2020

¿Cómo incorporar Mindfulness a nuestro día a día?

Practica intensiva Plan de cambio

TEACHER: **Susana Zaballa**

Directed by



Susana Zaballa Heredia

Consultora

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

Teachers



Susana Zaballa

Registration fees

REGISTRATION	UNTIL 04-11-2020
GENERAL	103,00 EUR
REDUCED FEE REGULAR	88,00 EUR
REGISTRATION EXEMPTIONS	20,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	88,00 EUR