

INSCRIPCIÓN GRATUITA

Cumplimente todos los campos de la solicitud de inscripción y envíela, mediante correo ordinario o fax, al centro donde se organiza la actividad.

También podrá descargar la solicitud de inscripción de la página web de la Dirección General de Seguridad y Salud Laboral de la Consejería de Empleo:

http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas_prl.php

Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con:

Rosario de Miguel, Juan Luis León
Telf: 600 158 715 – 600 158 698
Fax: 955 066 502
E-mail: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es



2015



DELEGACIÓN TERRITORIAL DE ECONOMÍA,
INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPLEO EN SEVILLA



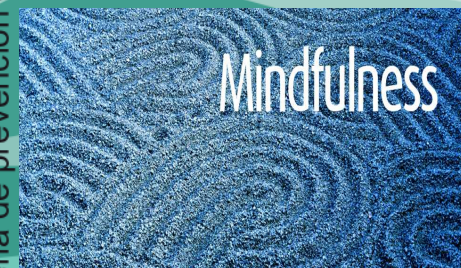
acciones de formación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales

2015

Semana Europea de
Gestión del Estrés:
Taller Práctico

Introducción al Mindfulness como método de reducción del estrés

23 Octubre 2015
Sevilla



LUGAR DE CELEBRACION:

Centro de Prevención de
Riesgos Laborales de
Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16
41007 Sevilla





presentación

programa

El Mindfulness está siendo hoy incorporado como práctica habitual en las empresas más innovadoras del mundo (Google, eBay, Apple, Yahoo), en consultoras, entidades tecnológicas, grandes corporaciones y universidades. Los resultados de aplicar Mindfulness se están midiendo en términos de reducción de estrés, mejora en las habilidades de comunicación contigo mismo y con los demás, la gestión de conflictos, etc., favoreciendo el clima de trabajo en equipo y la creatividad.

Los estudios de Mindfulness en un contexto de negocios han demostrado que el aumento de la atención plena se asocia con mayor poder personal y una disminución del "burnout".

La expresión de Mindfulness o su traducción como "atención plena" se refiere a un estado de atención abierta y activa del presente, del aquí y ahora. Al prestar atención se tiene la capacidad de observar los pensamientos y sentimientos desde la distancia, sin juzgar si son buenos o malos.

Practicar "Mindfulness" implica vivir el momento, estar despierto y abierto a las experiencias. Aprendemos a desarrollar la ecuanimidad frente a la resignación pasiva.

El Taller Práctico pretende dar a conocer este método y sus objetivos fundamentales.

 09:45-10:00 h. **INAUGURACION**
D. Francisco Javier Almagro Varela
Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla

 10:00-13:30 h. **DESARROLLO DEL TALLER PRACTICO**
Dña. Ana López Sousa
Experta en Comunicación Integral, Coaching Ejecutivo y Sistémico, Mindfulness y Emo-Conciencia.
Socia Fundadora y Directora de Glocalchange

* 11:00-11:30 h **Descanso**

PROGRAMA DEL TALLER:

0. *Presentación del taller. Dinámica grupal con los participantes.*
1. ¿Qué es el estrés?
 - 1.1. Definición de estrés.
 - 1.2. ¿Qué factores desencadenan situaciones de estrés?
2. ¿Qué es el Mindfulness? Definición de Mindfulness y principales fundamentos.
 - 2.1. El poder de nuestras emociones.
 - 2.2. ¿Cómo activamos nuestras creencias y miedos?
 - 2.3. Últimas investigaciones y tendencias.
3. Técnicas básicas de Mindfulness para la relajación y reducción del estrés.
 - 3.1- Respirar y ser.
 - 3.2. El cuerpo en el triángulo de la atención.

solicitud de inscripción

Título de la actividad formativa: Fecha:
¿Cómo conoció esta actividad? ☐ Catálogo ☐ Página web
☐ Otros (especificar)

Datos de la empresa

Nombre:
Dirección:
Población: C.P.: Provincia:
Tfno: Fax:
E-mail:
Actividad-Sector:
Plantilla ☐ <50 ☐ 50-100 ☐ 101-500 ☐ >500

Función en la empresa

- ☐ Personal técnico de PRL
☐ Personal médico / DUE
☐ Delegado o Delegada de Prevención
☐ Trabajador designado o trabajadora designada
☐ Empresario o empresaria
☐ Otras funciones
☐ Trabajador o trabajadora
☐ Mando intermedio
☐ Departamento de Formación y/o Recursos Humanos
☐ Departamento de Calidad y/o Medio Ambiente
☐ Departamento de Producción
☐ Otros (especificar)

Datos personales

Nombre y apellidos:
N.I.F.:
Titulación académica:
Dirección:
Población: C.P.: Provincia:
Tfno: Fax:
E-mail:
¿Padece alguna minusvalía? Sí ☐ No ☐ Tipo:

Estoy al corriente de que mis datos personales serán objeto de tratamiento automatizado e incorporados a los correspondientes ficheros de la Consejería de Empleo, otorgando en este acto mi consentimiento expreso.

En a de de

Firma: