



# 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

<b>REGISTRATION</b>	<b>UNTIL 04-11-2020</b>
GENERAL	103,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE REGULAR</a>	88,00 EUR
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	20,00 EUR
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	88,00 EUR