



Mindfulness para desarrollar resiliencia y cuidar el bienestar emocional



25.Oct - 19.Dec 2021

Cod. @42-21

Mod.:
Online

Edition
2021

Activity type
Long-term online course

Date
25.Oct - 19.Dec 2021

Languages
Spanish

Academic Validity
60 hours

Organising Committee

Fundación
BBVA



Description

El estrés está presente de forma continuada en nuestras vidas, especialmente en este último año. Desarrollar herramientas que nos faciliten manejar la incertidumbre y la sobrecarga de tareas 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 también, ayudar a otras personas a hacerlo, cuidando de nuestra salud y nuestras relaciones.

Objectives

Desarrollar autoconciencia y conocer la influencia de los sesgos y las emociones en nuestra salud y nuestro comportamiento.

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

Conocer la investigación científica que respalda la efectividad de la práctica de Mindfulness como herramienta de autocuidado.

Desarrollar resiliencia ante el estrés.

Reconocer los efectos del estrés en nuestra salud.

Practicar la escucha consciente y el feedback asertivo en situaciones difíciles.

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

Diferenciar entre autocontrol y autogestión emocional.

Diseñar un plan de cambio para integrar las prácticas formales e informales de Mindfulness en nuestro día a día.

Program

25-10-2021 / 31-10-2021

Felicidad y desempeño

“¿Qué es la felicidad? Responsabilizándonos de nuestro bienestar”

Herramientas para cuidar del bienestar

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

01-11-2021 / 07-11-2021

Beneficios de la práctica de Mindfulness

“Investigación y soporte científico ”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

08-11-2021 / 14-11-2021

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

“La percepción: la influencia de los sesgos y modelos mentales en nuestros pensamientos y acciones”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

15-11-2021 / 21-11-2021

Gestión emocional

“Diferenciando entre control y gestión emocional”

Neurociencia y emociones

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

22-11-2021 / 28-11-2021

El estrés, un increíble sistema de defensa

“¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Aprendiendo a desarrollar respuestas adaptativas”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

29-11-2021 / 05-12-2021

El valor de la empatía

“Desarrollando empatía mediante la práctica de la escucha y el feedback”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

06-12-2021 / 12-12-2021

Escuchando la brújula interna: la importancia del autocuidado

“Gestión del tiempo: priorizando conforme a nuestras necesidades”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

13-12-2021 / 19-12-2021

¿Cómo incorporar Mindfulness en nuestro día a día?

“Manteniendo el hábito de cuidarnos en la vorágine de la vida”

Plan de cambio y práctica intensiva

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

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

Registration fees

REGISTRATION	UNTIL 28-10-2021
GENERAL	206,00 EUR
REDUCED FEE REGULAR	175,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	175,00 EUR
REGISTRATION EXEMPTIONS	144,00 EUR