



Mindfulness para desarrollar resiliencia y cuidar el bienestar emocional



Aza. 02 - Abe. 27 2020

Kod. @82-20

Mod.:
Online

Edizioa
2020

Jarduera mota
Luzapen luzeko online ikastaroa

Data
Aza. 02 - Abe. 27 2020

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Aurten inoiz ezagutu ez ditugun estres-mailak jasan ditugu. Ziurgabetasun hori maneiatzen lagunduko diguten tresnak garatzea ezinbestekoa da ongizate emozionalari eusteko.

Mindfulness praktika nabarmendu egin da emozio zailak (antsietatea eta beldurra) agertzen diren egoerak kudeatzeko beharrezkoak diren lasaitasuna eta enpatia garatzen laguntzeko, eta baita beste pertsona batzuei hori egiten laguntzeko duen eraginkortasunagatik, gure osasuna eta harremanak zainduz.

Helburuak

Autokontzientzia garatzea eta joerek eta emozioek gure pentsamenduan eta ekintzetan duten eragina ezagutzea.

Amorrua eta beldurra bezalako emozio zailak kudeatzeko tresnak lortzea.

Estresaren aurreko erresilientzia garatzea.

Estresak gure osasunean dituen ondorioak ezagutzea.

Entzute kontzientea eta *feedback* asertiboa praktikatzea egoera zailetan.

Autokontrola eta autokudeaketa emozionala bereiztea.

Mindfulness praktika formalak eta informalak gure egunerokoan txertatzea.

Enpatia eta adeitasuna garatzea, pertsona zailekiko harremanak hobetzeko trebetasun gisa.

Aldaketa-plan bat sortzea.

Programa

2020-11-02 / 2020-11-08

Felicidad y desempeño

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-11-09 / 2020-11-15

¿Qué es Mindfulness?

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-11-16 / 2020-11-22

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-11-23 / 2020-11-29

Gestión emocional

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

2020-11-30 / 2020-12-06

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-12-07 / 2020-12-13

El valor de la empatía

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-12-14 / 2020-12-20

Escuchando la brújula interna

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

EMALEAK : **Susana Zaballa**

2020-12-21 / 2020-12-27

¿Cómo incorporar Mindfulness a nuestro día a día?

Practica intensiva Plan de cambio

EMALEAK : **Susana Zaballa**

Zuzendaritza



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

Irakasleak



Susana Zaballa

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2020-11-04 ARTE
OROKORRA	103,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA	88,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	20,00 EUR
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	88,00 EUR