



Thais Alonso

“Mindfulness, herramienta de éxito en la era de las distracciones”

Sobre ella

CHO (Chief Happiness Officer) de Felicidad Organizacional y Bienestar Corporativo, consultora experta en mindfulness, psicoterapeuta humanista y transpersonal e instructora de meditación.

Sobre el taller

En la era de las distracciones en la que vivimos, donde la tecnología, la infoxicación y los cambios constantes, las personas necesitamos aprender importantes dosis de inteligencia emocional y control mental. Mas que nunca se necesitan de “herramientas para la vida” para para desprogramar el piloto automático que en muchas ocasiones dirige nuestra existencia.

En esta charla/taller se hablará de los fundamentos de Mindfulness que ayuda a evitar estados desagradables como el estrés, la ansiedad, dispersión y desbordamiento emocional. Gracias a la práctica sostenida de Mindfulness, entrenamos el “músculo de nuestra atención”, lo que nos permite hacernos dueños de nuestra mente y por tanto de nuestra realidad.

Mindfulness es utilizado hoy en día en todo el mundo por miles de personas como una herramienta de éxito para mejorar la salud mental. Consiste en aprender un conjunto de prácticas clave para transcender las barreras interiores y transformarlas en éxito.

Taller teórico –práctico: Neurociencia, herramientas para gestión de las emociones, gestión del estrés y técnicas para calmar la mente y mejorar la comunicación entre personas.

VI FORO DE EDUCACIÓN

