CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Mindfulness Aplicado al Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Prácticas de atención plena para mejorar la concentración, reducir la ansiedad y tomar mejores decisiones en el día a día laboral.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de aplicar prácticas de atención plena para mejorar su concentración, reducir la ansiedad y tomar mejores decisiones en su día a día laboral.

DIRIGIDO A

Trabajadores, profesionales y jefaturas de cualquier área que buscan mejorar su foco, manejar la presión y fortalecer su bienestar en el trabajo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar los fundamentos del mindfulness y su respaldo en la investigación
- Practicar ejercicios breves de atención a la respiración y al cuerpo
- Aplicar la atención plena en reuniones, correos y tareas cotidianas
- Utilizar técnicas para responder en lugar de reaccionar ante la presión
- Diseñar una rutina personal de práctica sostenible

CONTENIDOS

Módulo 1: Fundamentos del mindfulness

- Qué es la atención plena
- Piloto automático y mente divagante
- Beneficios en concentración y bienestar
- Mitos frecuentes

Módulo 2: Prácticas básicas

- Atención a la respiración
- Escaneo corporal
- Práctica de tres minutos
- Atención plena al caminar

Módulo 3: Mindfulness en la jornada laboral

- Foco en una tarea a la vez
- Escucha consciente en reuniones
- Manejo consciente de correos y notificaciones
- Pausas de reconexión

Módulo 4: Decisiones y manejo de la ansiedad

- Técnica STOP para momentos de presión
- Observación de pensamientos y emociones
- Decisiones con mayor claridad
- Rutina personal de práctica

METODOLOGÍA

Sesiones experienciales con prácticas guiadas, reflexión grupal y aplicación a situaciones laborales concretas, adaptadas al ritmo y contexto de la empresa cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.