

Diariamente recibimos una gran cantidad de estímulos e interrupciones, que disminuyen nuestra atención y concentración. Como resultado de este estado de sobre-estimulación, comenzamos a experimentar dificultad para concentrarnos, un estado de alerta constante y por consiguiente un bajo rendimiento o rendimiento sub-óptimo en nuestras tareas. Aprende sobre el coaching-liderazgo y aplica técnicas de meditación en tu equipo de trabajo

Información



4 módulos



25 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

Coste por Licencia tutorizado	
01	250€
10 - 49	160€
50 o más	90€

Coste por licencia modalidad autoformativo	
	55€

¿Cuáles son los contenidos del curso?

1

El concepto de "autoconocimiento"

2

Coaching y liderazgo

3

Gestión del estrés: mindfulness, esperanza y compasión

4

Basa tu organización en las fortalezas