



Taller: 'Liderazgo con mindfulness: camina hacia tu liderazgo'

Ciudad Real, 17 de octubre de 2018

Cámara de Comercio, de 09:30 a 14:30 horas

El desarrollo del **Liderazgo** propio es un valioso recurso y resulta imprescindible para transformar e impulsar tanto nuestra propia creatividad como la de las personas, equipos y organizaciones que nos rodean favoreciendo la excelencia y la mejora del rendimiento y de la efectividad.

En este taller se realizará un recorrido por diferentes técnicas para mostrar un camino sencillo con el que hacer más operativa la mente y despertar todo el potencial de habilidades. Los efectos positivos de la práctica de **Mindfulness** en la neuro-plasticidad de nuestro cerebro y en nuestro bienestar psicológico y físico están científicamente demostrados, y derivan en **líderes eficaces** en todas las áreas de nuestra vida, con equilibrio y bienestar.

Este taller está organizado por **CEEI Ciudad Real** en colaboración con la **Cámara de Comercio** y cofinanciado por la **Diputación Provincial**.

Dirigido a

Gerentes de pymes y empresas, responsables de RR HH, managers y, en general a toda aquella persona que desee desarrollar su potencial y su bienestar consigo mismo y con los demás.

Programa

Duración: 5 horas.

- ☉ Desarrolla la atención plena
- ☉ Aprender a gestionar el estrés
- ☉ Acciona habilidades de liderazgo
- ☉ Activa e impulsa el potencial
- ☉ Equilibrio personal-profesional
- ☉ Alinea emoción-pensamiento-acción
- ☉ Amplia el grado de plenitud propio
- ☉ Experiencia práctica
- ☉ Aprendizajes y cierre

Profesorado

El Taller será impartido por, Cristina Arca y Gema Menéndez, consultoras colaboradoras de Alan & Atkinson.



Más información

La cuota de inscripción en el Taller es de 25 euros.

[CONVOCATORIA Y FICHA DE INSCRIPCIÓN](#)

En página web www.camaracr.org

Área de Formación - Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Ciudad Real

Juana Fernández-Luengo

Teléfono: 926 27 44 44

Fax: 926 25 56 81

formacion@camaracr.org