

# INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

*"Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies"* Tich Nhat Hanh

Darle al oportunidad a la experiencia de lo que ya está sucediendo, se puede potencializar la capacidad de respuesta a las situaciones cotidianas. Diversas investigaciones han demostrado que la práctica de Mindfulness disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, además de producir mejorías significativas en condiciones físicas como la presión arterial, la función inmune y el dolor crónico.

## **OBJETIVO:**

Explorar diferentes ejercicios de Mindfulness y su potencial aplicación en la vida cotidiana de manera práctica y sencilla.

Entrenarse en el autoconocimiento para llegar a espacios de conciencia plena y así empoderar la toma de decisiones.

Brindar contexto y antecedentes teóricos e históricos de Mindfulness.

## **CONTENIDO:**

- Historia y antecedentes del Mindfulness
- Ruta de la toma de decisiones
- Ejercicios prácticos

## **DIRIGIDO A:**

Todo profesional que desee conocer técnicas que le permitan vivir en plena conciencia.

## **HORARIO:**

9:00 am a 6:00 pm.  
Teórico experiencial.





TRINUM

**TRINUM CO S.A.S.**

Formación | Producción | Cultura

RUT 900.117.318-9

### **INCLUYE:**

- Facilitación de un experto en mindfulness
- Material didáctico
- Espacio exclusivo de trabajo
- Refrigerios y almuerzo
- Certificado de participación

### **EQUIPO:**

Tatiana Salcedo: Administrador de Empresas Universidad Icesi, Coach Empresarial en Newfield Consulting, Coach de Equipos Escuela Europea de Coaching, Miembro de la Internacional Coach Federation ICF, Miembro de la Federación Internacional de Coaches Ontológicos Profesionales FICOP, Orador certificado por el Instituto Iberoamericano de Oratoria, Coach Directivo del Programa GestAcción.

Alba Lousinha: Psicóloga Universidad Simón Bolívar – Venezuela, Sico terapeuta Gestaltica Instituto Venezolano Gestalt, Coach Organizacional ANUF – Centro Unesco, Practitioner Programación Neurolingüística, Especialista en Dinámicas de Grupos Universidad Central de Venezuela, Neuroliderazgo Instituto de Formación Continua Universidad de Barcelona España, Coach Ontológico COCREAR Buenos Aires, Coaching Transpersonal

Te esperamos

**El equipo**

**TRINUM CO S.A.S.**

