

WEBINAR

CÓMO PONER EN PRÁCTICA EL MINDFULNESS EN TU NEGOCIO



Con Beatriz Muñoz
Coach, formadora y consultora

21 DE MAYO - 12.00 HORAS

FINANCIA



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

ORGANIZA



Mindfulness, gestión óptima de la incertidumbre en tu vida y trabajo





**Beatriz Muñoz,
Formadora Consultora Coach Certificada Asesco
Experta en el desarrollo de competencias
socioemocionales**

**Trabajo desde el 2012 con particulares, empresas y
administración pública**

**Acreditada por el IMIO en materia de Igualdad de
género y Oportunidades**



**CAC Coach Asociado Certificado
Beatriz Muñoz Morante 10648**

Algunas de las empresas y entidades que han confiado en mí



AYUNTAMIENTO DE ASPE





Tú eliges
video 1



**Estado ordinario
de tu mente:
El que es, no el
que quieres que
sea**







La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva.

Hablemos con más precisión: si ella la que te usa a ti

Video

Video 2



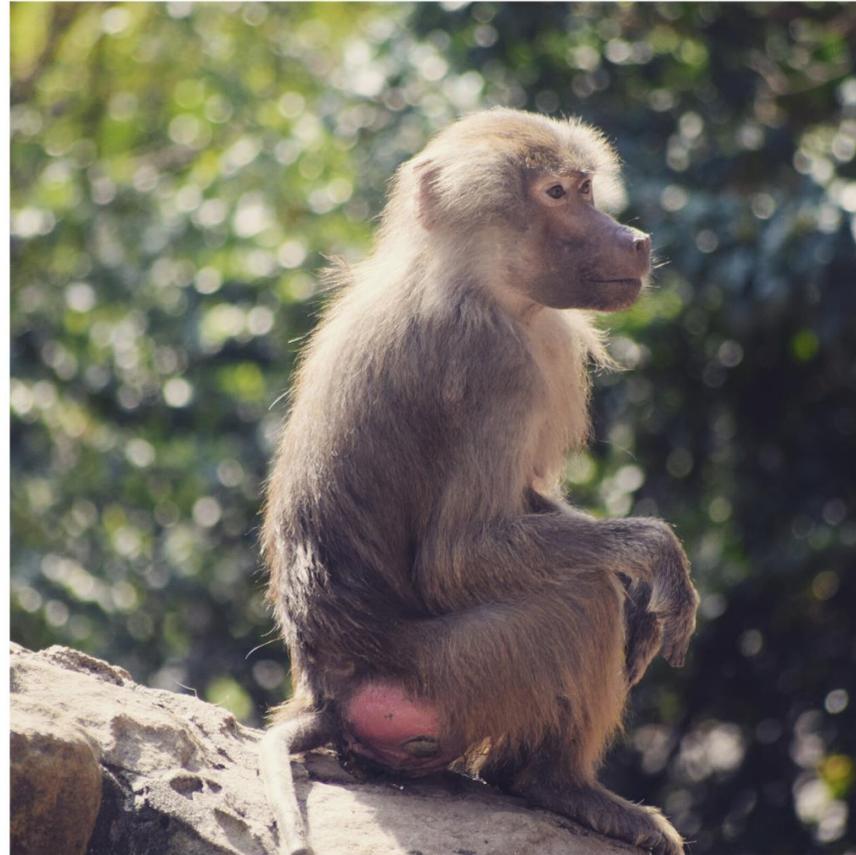




LOVE YOU LOTS!



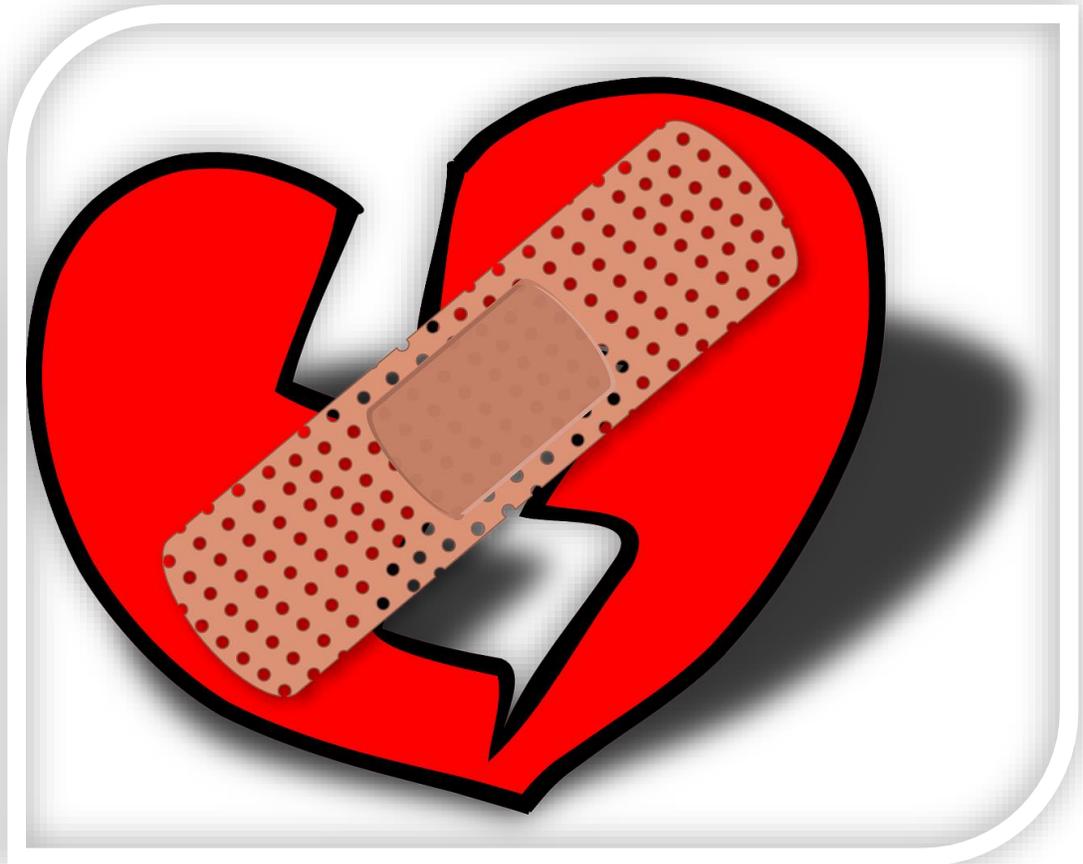
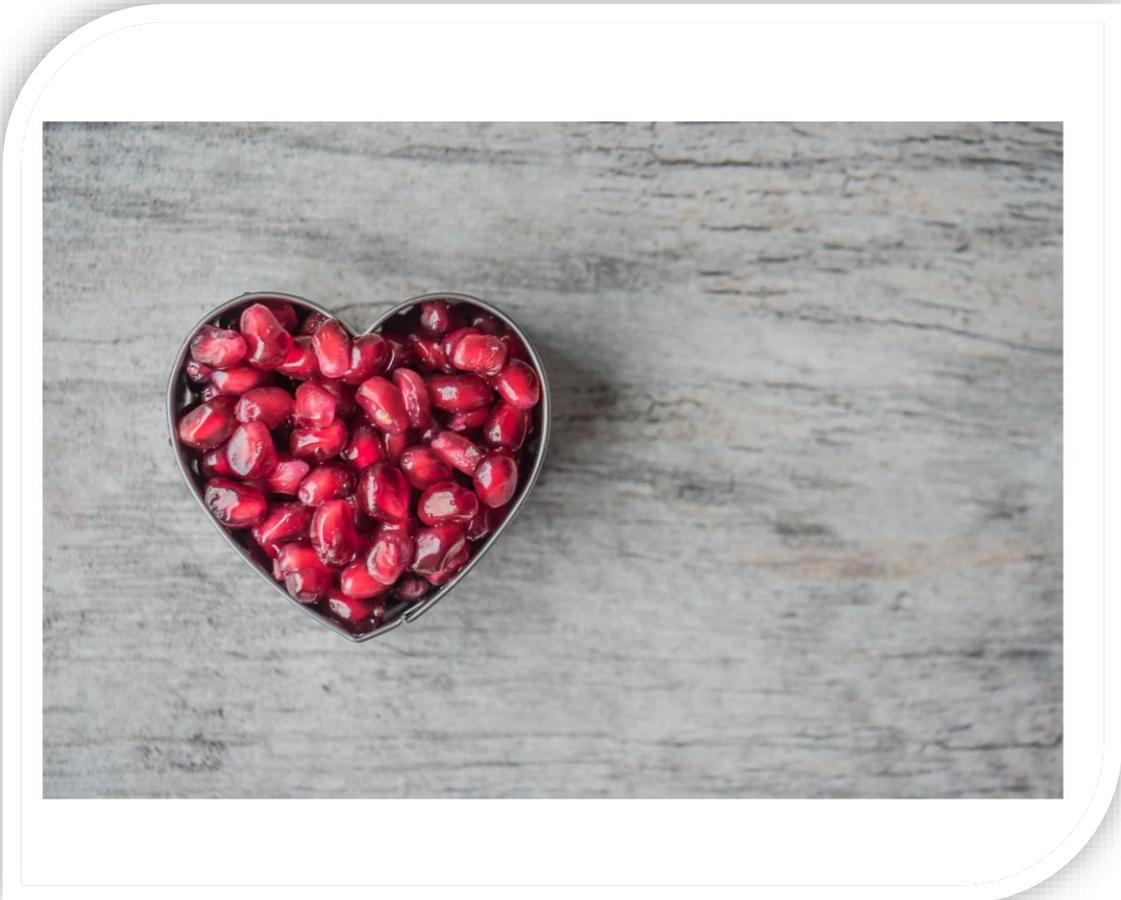
Un proverbio sufí dice: “Tu peor enemigo de entre tus enemigos es tu *nafs*, que mora dentro de ti”





«Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo»



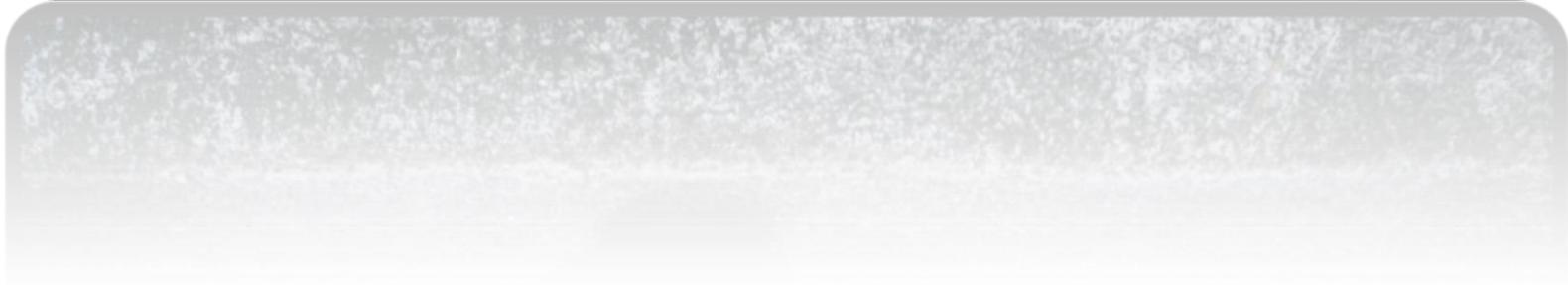












Conceptos relacionados, conceptos elementales

Consciencia + presente + aceptación



Parar + observar + volver

Modo Mindfulness ON

Atención sostenida

Conmutación atención

Renuncia elaboración pensamiento

- **Disminuye el estrés**
- **Aumenta sensación bienestar**
- **Regulación emocional**
- **Mejora concentración, memoria y atención**
- **Reducción dolor / dolor crónico**
- **Mejora sistema inmunitario**
- **Reducción problemas cardiovasculares**
- **En general, todas las manifestaciones derivadas de patologías relacionadas con el nivel de estrés**

(Fuente [Clínica y Salud](#))

clarity



En la empresa



clarity



Los equilibrios del mundo de la empresa y emprendedores

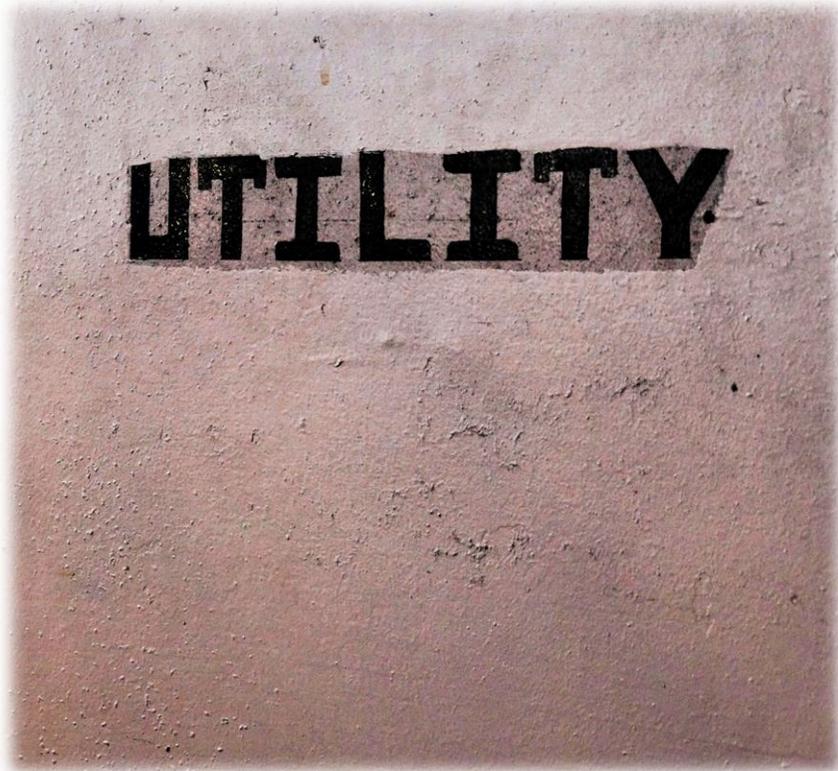




Los equilibrios del mundo de la empresa y emprendedores



¿Incertidumbre? ¿Temor? ¿Miedo?



Certezas

¿...?

Responde(te)

...¿seguridad!

Fortalezas

Certeza interior

Estrategias



1^a Recupera el dominio de tu atención (mindfulness)

1 al día desayuno, comida y cena

Estrategias



2^a Finaliza tus tareas
(agenda, planifica y ejecuta)
→ Bucles de ensayo!!

Estrategias

3^a

Usa tu entorno exterior a tu favor: elimina distracciones / busca entornos alineados con tus objetivos



3 minutos diarios



+ CD-4

Investigación



munoz.formacion@gmail.com

**Presentación + 2 clases gratuitas programa básico de atención
plena de 15 días de duración**

¿preguntas?



Sígueme en redes sociales

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Blog](#)

[Linkedin](#)

649 31 39 11

munoz.formación@gmail.com