

CURSO CORTO **REMOTO**  
**MINDFULNESS  
PARA EJECUTIVOS**



Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en nuestro entorno aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar

conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés y con los desafíos de nuestra vida diaria.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".

Este curso teórico y práctico ofrece herramientas de respuesta positivas a emociones difíciles e inesperadas, de igual manera, la exploración de conceptos básicos que ayudarán a mantener una relación sana contigo mismo y con tu entorno generando un liderazgo consciente.

## OBJETIVOS DEL CURSO:

Este curso y la practica regular del Mindfulness le permitirá desarrollar habilidades emocionales necesarias en entornos cambiantes y competitivos como el laboral tales como:

- / Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora ( Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea)
- / Conciencia de aquello que se está evitando (Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son)
- / Mayor conciencia de los juicios (Aumento de la conciencia de si mismo)
- / Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van)
- / Mayor equilibrio, menor reactividad emocional
- / Mayor calma, aceptación y compasión de si mismo

## MODALIDAD REMOTA

Aprende desde la comodidad de tu hogar, sin perder tiempo ni dinero en movilizarte, con nuestros cursos remotos. Los cuales se darán en **6 sesiones**, a través de la plataforma **Blackboard Collaborate (educación sincrónica)**, donde podrás conversar con tu profesor en tiempo real. Además, tendrás las clases grabadas por si deseas consultarlas en cualquier momento.



En caso de cancelación de una clase por motivos de fuerza mayor, la clase será reprogramada en la misma frecuencia (día de la semana); en tal caso el curso podría extenderse por una semana adicional.



Conoce el **inicio de clases y los horarios** en nuestra web:

[isil.pe/cursos](https://www.isil.pe/cursos)

## DOCENTE:



### Marcela Garcés

Business Coach y team coach certificada en Centrum Católica y EADA (Barcelona). PBA business Administration de Tulane Univerity (New Orleans) y CENTRUM Católica. Ha facilitado cursos y talleres de mindfunes, desing thinking, coaching en varias univerdades.

Con más de 14 años desempeñado cargos como Gerente de marketing y Gerente comercial en empresas de servicios. Actualmente se desempeña como Gerente de marketing de Bodytech.

## BENEFICIOS DE LLEVAR LOS CURSOS CORTOS DE ISIL EDUCACIÓN EJECUTIVA:



**MATERIALES  
PUNTUALES**



**EN SÓLO  
3 SEMANAS**



**SÓLO 6  
SESIONES**

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

T.: (01) 706-0000 | Anexos: 4303 / 4300  
ee@isil.pe | [isil.pe/cursos](https://www.isil.pe/cursos)

**ISIL** / EDUCACIÓN  
EJECUTIVA