

JORNADA DE FORMACIÓN

Edificio Siglo XXI
Badajoz, 13 de abril 2018

Organiza

Patrocina



Colegio
Administradores Fincas
Extremadura

BUTANO TEOFILO

PROGRAMA

09.30 - 10.00 horas: *Recogida de documentación y presentación de la Jornada*

María Teresa Lechado - Coordinadora de la Comisión de Formación y Estudios del Colegio Territorial de Administradores de Fincas de Extremadura

10.00 - 12.00 horas: **"CONTROL DE ESTRÉS Y MINDFULNESS PARA ADMINISTRADORES"**

Ponente:

Macarena Muñoz Gómez.- Grupo Talentia

Moderador: María Teresa Lechado Victoria

12.00 - 12.15 horas: *Coffee Break*

12.15 - 14.00 horas: **"CONTROL DE ESTRÉS Y MINDFULNESS PARA ADMINISTRADORES"**

Ponente:

Macarena Muñoz Gómez.- Grupo Talentia

Moderador: María Teresa Lechado Victoria

14.00 - 16.00 horas: *Almuerzo*

16.00 - 20.00 horas: **"CONTROL DE ESTRÉS Y MINDFULNESS PARA ADMINISTRADORES"**

Ponente:

Macarena Muñoz Gómez.- Grupo Talentia

Moderador: María Teresa Lechado Victoria

Clausura:

Reyes Caballero Caro. Presidente del Colegio Territorial de Administradores de Fincas de Extremadura

Contenidos teóricos

Módulo 1

1. *Técnicas de afrontamiento del estrés (práctico)*
 - 1.1. *Técnicas de respiración y relajación (práctico)*
 - 1.2. *Mindfulness*
¿Qué es mindfulness?: Orígenes, cerebro y mindfulness, Areas de aplicación y beneficios de la práctica de mindfulness

Módulo 2

- *La práctica del mindfulness*
 - *Mindfulness para reducir los efectos del estrés y mejorar en bienestar*
 - *Mindfulness para la gestión de las emociones*
 - *Actitudes resilientes*
2. *Gestión emocional del estrés*
 - *Remodelación de pensamientos negativos y gestión emocional del estrés*

