



Mindfulness te puede ayudar

SilencioMindfulness
Control del Estrés y la Ansiedad



Si buscas en el equipo que forma tu empresa...



- Control del estrés y la ansiedad
- Regulación emocional
- Disminución de la impulsividad
- Mejor comunicación y clima laboral
- Concentración, eficacia y creatividad
- Claridad en el manejo de dificultades
- Mejor gestión del tiempo
- Mayor motivación



Y además...

- Serenidad
- Dejar de dar vueltas a los pensamientos
- Satisfacción, bienestar
- Seguridad, confianza, equilibrio
- Salud, energía, vitalidad
- Regulación del estado de ánimo
- Mejoría en tus relaciones

CURSOS para el BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS basados en MINDFULNESS

EL BIENESTAR de las PERSONAS
ES LA FORTALEZA DE LA EMPRESA

Un entrenamiento de habilidades a través de:



- Control del Estrés
- Regulación emocional
- Disminución de la impulsividad
- Concentración, eficacia y creatividad
- Mejora en la toma de decisiones
- Claridad y consciencia en manejo de dificultades
- Mejora en la comunicación y ambiente laboral
- Mayor motivación

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio



¿Qué es Mindfulness?



- Entrenamiento de la atención
- Práctica investigada y evidenciada científicamente
- Despojado de cualquier orientación religiosa
- Basado en la neuroplasticidad del cerebro
- Permite cambiar nuestras rutas neuronales
- Desarrollo de habilidades
- Introspección y auto conocimiento
- Identificación y gestión de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y reacciones
- Para relacionarnos de manera diferente con nosotros, los demás y las circunstancias

BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS

Cursos basados en MINDFULNESS

**Porque la EMPRESA es un trabajo de EQUIPO:
el BIENESTAR de las PERSONAS
ES LA FORTALEZA DE LA EMPRESA**

Dirigido a la Empresa y sus Trabajadores



SilencioMindfulness

Control del Estrés y la Ansiedad

**Un entrenamiento de habilidades
que mejoran la calidad profesional y personal**

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio