

JORNADA SOBRE MINDFULNESS

LA ATENCIÓN PLENA:

COMPRENDER CÓMO FUNCIONA LA MENTE Y LAS EMOCIONES

PROGRAMA

1. Definir Mindfulness o Atención Plena.
 2. Tomar consciencia de la importancia de estar "presente". Tips. Cómo aumentar la capacidad de concentración y memoria.
 3. Comprender cómo funciona la mente y las emociones.
 4. Cómo aumentar nuestra inteligencia emocional.
-

Ponente: [Dña. Gloria Díaz Piñeiro](#), Psicóloga organizacional, especialista en Psicología del Trabajo, las Organizaciones y los Recursos Humanos, cofundadora de innovan-do y de Integra, lidera equipos y personas desde la Psicología Positiva, el Mindfulness y el Coaching.

Fecha: 26 de junio de 2018

Lugar: Salón de actos del ICATF

Horario: De 17:00h a 20:00h.