

## El mindfulness como herramienta de mejora del clima laboral y de disminución de estrés en los puestos de trabajo



Valencia, 28 de noviembre de 2022 - 10:00 horas

Lugar de celebración: Salón de actos

C/ Serrería, 12

46011 Valencia



Haz click para  
acceder al mapa

Para confirmar asistencia:

D. Jorge Ramón Casas

e-mail: [jorgeramoncasas@ibermutua.es](mailto:jorgeramoncasas@ibermutua.es)

Teléfono: 963 16 44 61

## Presentación

El mindfulness es una disciplina de entrenamiento mental de la atención. Esta disciplina contribuye a la mejora del clima laboral en la empresa y a disminuir las situaciones de estrés. Mediante diferentes dinámicas, en el taller se facilitarán y ensayarán prácticas de aplicación en el entorno laboral, para aplicar a la gestión preventiva en las empresas y mejorar los niveles de estrés y la salud de los trabajadores.

## Programa

### 10:00 h. Bienvenida y presentación

D. Luis Miguel Torres Moñino - Director Territorial de Ibermutua en Valencia

### 10:10 h. Introducción al mindfulness

Dña. Mariángeles Calleja Carrasco - Profesora de mindfulness de Oshubara

- Introducción al mindfulness y base científica
- Origen del mindfulness
- Mindfulness y las emociones
- Mindfulness y la comunicación
- Cualidades del mindfulness
- Mindfulness en el trabajo = sinergia positiva
- La base del mindfulness es "prestar atención de forma intencionada a lo que está pasando en el momento presente, sin juzgar"
- Explicación y desarrollo de este concepto
- Cómo entrenar la atención plena de forma intencionada
- El poder de la respiración: técnicas con la respiración para gestionar el estrés y aumentar la atención plena
- Técnicas de meditación
- El estrés
- Tipos de estrés: Eustres y Distrés
- El estrés: las 3 etapas
- Responder al estrés en vez de reaccionar a él, de forma automática
- Técnica de meditación: los 3 espacios
- Atención plena en el día a día
- Cómo practicar la "Actitud mindfulness"
- Meditar caminando
- Práctica sistemática del mindfulness
- Fin de la formación presencial (espacio abierto para preguntas)

### 12:00 h. Programa de gestión de la prevención para Pymes y micro Pymes "Prevención 10" del INSST

D. Jesús Martínez Matarredona - Técnico de Prevención de Ibermutua

### 12:15 h. Fin de la jornada