



# Mindfulness para Empresas

## ALTERNATIVAS DE PLANES

- **Mindfulness para principiantes y avanzados** en la empresa.
- **Mindfulness en la vida cotidiana y en el trabajo.**
- **Mindfulness como una práctica para la reducción y prevención del estrés.** Basado en el modelo de atención plena. (Entrenamiento de 6 meses).
- **Jornadas de Mindfulness de larga duración.** Programa de prácticas continuas y entrenamientos de aprendizaje.
- **Espacio Mindfulness.** Diseño e instalación de un espacio permanente de práctica.
- **Charlas de Mindfulness.** Disponibles en modalidad online o presencial, con práctica incluida.

---

## MINDFULNESS Y ATENCIÓN PLENA

### Objetivo del Taller:

Cultivar una actitud presente, observante y consciente. Requiere un proceso de aprendizaje para organizar la mente.

**Conocimientos teórico-prácticos** para desarrollar la habilidad de estar en el presente.

### Contenidos:

- Instrucciones básicas sobre postura, respiración y actitud.
- Introducción a **¿Qué es Mindfulness?** La mente como amiga.
- La experiencia de estar presente, la aceptación sin juicio.

- Manejo positivo de la ansiedad y reducción del estrés a través de la atención plena y la amabilidad sin juicio.
- Beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Percepción plena.
- Respiración consciente (observando la respiración).
- Comunicación y escucha activa (sin juicio).
- **Mindfulness Walking** (caminar con atención plena).
- Reconocimiento de señales corporales.
- Observación del pensamiento.

---

Mas información [ORGANIZACIONES@CENTRORUMBOS.CL](mailto:ORGANIZACIONES@CENTRORUMBOS.CL)