



Mindfulness para el Crecimiento y Desarrollo Personal



TC

TALENTCONSULTING

¿Qué es el Mindfulness?



Basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.



Es prestar atención intencionalmente momento presente y sin juzgar.



Consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

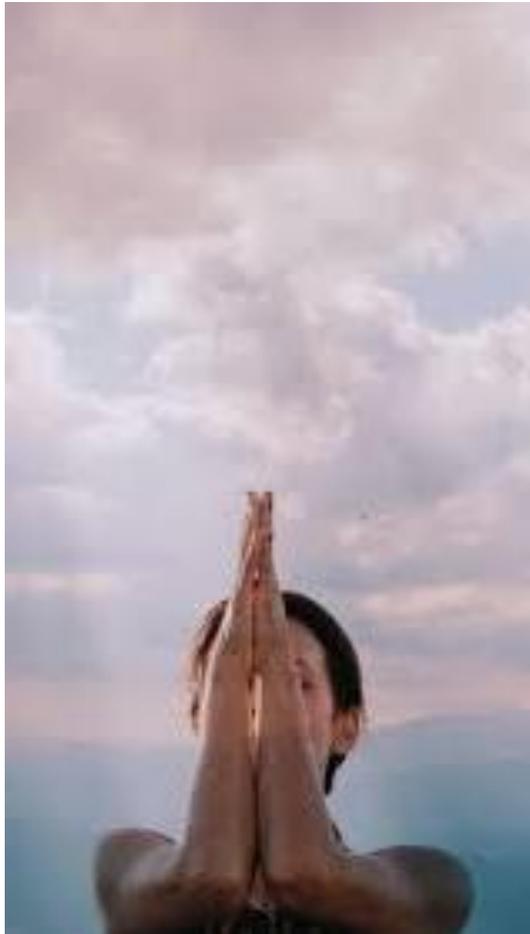


Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.

Componentes del Mindfulness



Bienestar y Mindfulness



Identifica emociones y las comprende, sin juzgar.

Ayuda al desarrollo la resiliencia y los recursos de afrontamiento.

Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.

Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.

Reduce el estrés.

Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.

Elimina la tensión física y mental.

Aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

*6 Quedarse en lo conocido por
miedo a lo desconocido, es como
mantenerse con vida pero no
vivir**

Crecimiento y Desarrollo Personal



Busca mejorar la autoconciencia por medio de una serie de técnicas, con el propósito de fomentar el cambio y que cada persona pueda alcanzar su mayor potencial.

¿Por qué buscamos nuestro crecimiento personal?



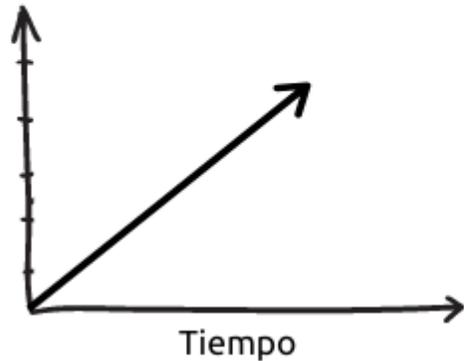
- Dejar el miedo atrás
- Asumir una actitud más positiva
- Sensación de tranquilidad a largo plazo
- Frustración y ansiedad

Donde suceden
las cosas
mágicas

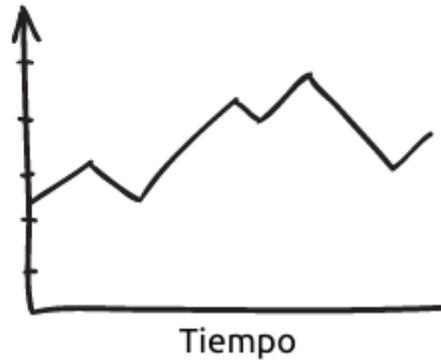
tu zona
de confort



Expectativa



Realidad



CRECIMIENTO PERSONAL

✓ No es solo plantearnos metas y objetivos

✓ No es un proceso lineal, muchas veces encontraremos puntos débiles que obstaculizan nuestro proceso de crecimiento.

- ✓ Sentido y dirección en la vida.
- ✓ Actitud resiliente.
- ✓ Relaciones personales más satisfactorias.
- ✓ Gestión eficaz de las emociones.

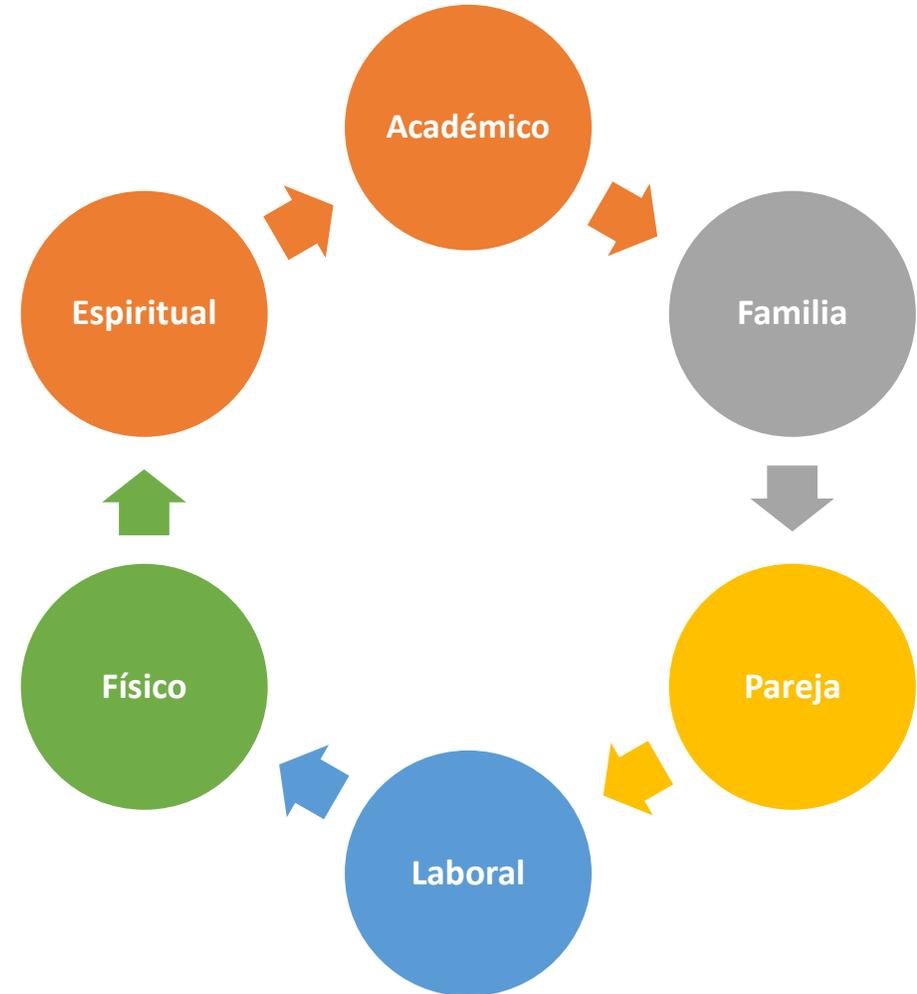
Crecimiento Personal y los Proyectos de Vida



Un proyecto de vida será el plan con metas a corto, mediano y largo plazo, que te lleve a conseguir tus objetivos de vida.



Debe estar centrado en ti y debe abarcar todas las áreas de tu vida y definir tiempos (aunque sean aproximados)



Elementos para el Crecimiento Personal



Autoconocimiento



Autoaceptación



Autoconfianza



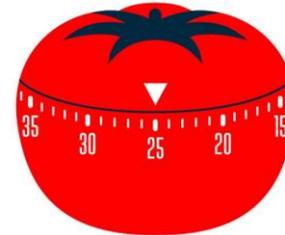
Autoestima

Técnicas de Crecimiento Personal



El Journaling

*Técnica
Pomodoro*



Mindfulness

AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



“Plan VIVE SANO”
Programa de Asistencia Psicológica

 989058761


TALENTCONSULTING