

"Mindfulness, la práctica
de la Atención Plena para
reducir el estrés"



TALLER

Te invitamos a nuestro próximo taller "Mindfulness, la práctica de la Atención Plena para reducir el estrés". Aquí encontrarás todos los detalles. ¡Apunta y no te lo pierdas!

¿Cuándo?

Jueves 23 de septiembre

Duración: 3 horas

Horario: de 16:00h a 19:00h

Ubicación: Salón "La casita", Benicasim

Inversión: 60 €

¿Qué aprenderás en este taller?

En este taller teórico-práctico, aprenderemos a:

- Reducir los niveles de estrés y ansiedad
- Mejorar la capacidad de autorregulación emocional
- Mejorar la atención y concentración
- Gestionar los pensamientos

ELENA CUCALA



**Experta en Desarrollo de Personas y Organizaciones.
Especialista en Liderazgo y Bienestar Corporativo.**

Licenciada en Psicología y Coach Certificada; especialista en Psicología Organizacional Positiva.

Desde el año 1998 está vinculada al mundo de los RRHH como Consultora, Coach y Formadora para empresas de diversos tamaños y sectores.

Se ha especializado en Programas de Desarrollo de Liderazgo dirigidos a Mandos Intermedios y Directivos, y en Programas de Bienestar Corporativo (gestión óptima del estrés, hábitos saludables, actitud positiva, mindfulness, felicidad en el trabajo, etc.)

Formada en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) creado por el Dr. Kabat-Zinn de la Universidad de Massachussets y en programas específicos de Mindfulness dirigidos por Mónica Esgueva.

También es profesora colaboradora de cuatro programas de Máster en la Universitat Jaume I de Castellón.