



Mindfulness, Enfoca la atención en la era de las distracciones

por Fernando Tobías Moreno



CONFERENCIA-TALLER: PRESENTACIÓN

- ¿Te sientes con frecuencia disperso, y con dificultad para mantener tu atención?
- ¿Sufres continuas interrupciones por mails, whatsapp?
- ¿Saturado de sobre-información?
- ¿Te cuesta estar completamente presente en tu vida profesional y personal?

Si consideras que pierdes “tu foco” con demasiada facilidad, quizá haya llegado el momento de poner remedio!

Si aprendes a enfocar tu atención, tú estarás enfocado, serás más eficaz, disfrutarás mucho más lo que haces y conseguirás alcanzar tus metas.
Porque, donde pones tu atención, pones tu energía.

Ante dicha realidad, nuestra propuesta es desarrollar **Mindfulness o Atención Plena**, entendida como la Habilidad de prestar atención intencionadamente al momento presente.

Numerosas investigaciones neurocientíficas fundamentan los beneficios de entrenar Mindfulness en campos tan distintos como el educativo, de salud y empresarial. Empresas como Google e IBM, y Escuelas de Negocios como la Harvard Business School están incorporando Mindfulness en sus programas de formación.

Tú también puedes empezar ya a “muscular” tu Atención.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

Entrenar y desarrollar tus Habilidades MINDFULNESS te permitirá:

- Enfocar y mantener tu atención a voluntad en el momento presente.
- Evitar las distracciones que merman tu rendimiento
- Ver con más claridad, especialmente en la toma de decisiones y priorización de tareas
- Gestionar mejor tu estrés, siendo capaz de calmarte cuando lo necesites
- Aumentar tu bienestar personal, y mejorar la conexión contigo mismo y con los demás

METODOLOGÍA

Experiencial: a través de diferentes dinámicas y en un clima de aprendizaje lúdico, practicaremos la Atención Plena o Mindfulness, y aprenderemos a manejar las distracciones y el estrés.

Duración: 2 horas aproximadamente (adaptable según necesidad)

FACILITADOR: FERNANDO TOBÍAS MORENO



- Profesor de *Habilidades Personales* en la Escuela de Ingeniería ICAI, en Universidad Pontificia Comillas de Madrid.
- Miembro del Equipo de Investigación en **Mindfulness** de U. P. Comillas.
- Licenciado en Derecho, Terapeuta Gestalt y Trainer en Focusing.
- Conferenciante y Formador en competencias mindfulness y emocionales.

COLABORO CON

- Empresas como Esteve Teijin, Freixenet y Laboratorios Dr. Esteve.
- Escuela de Negocios ESADE, y Federación de Empresarios de La Rioja.
- Semana de la Ciencia de la Comunidad de Madrid 2013.
- Máster de Recursos Humanos de la Cámara de Comercio de Valladolid.
- Instituto Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.
- Jornadas de Meditación y Relajación en la Escuela (Barcelona 2012 y 2013).

CONTACTO

Tfno: 617 95 75 28.

Mail: ftobiasmoreno@gmail.com

Web: www.fernandotobiasmoreno.com