

Introducción Taller Práctico

19 de septiembre de 2012

Información general

Horario:
de 18:30 - 20:00

Lugar de Celebración:

Sede Aedaf Málaga.
C/ Fresca, nº 2- Ático

Inscripciones:

Asociados y colaboradores AEDAF: 0 €
Otros colectivos: 25€

Información e inscripciones Online

www.aedaf.es (Aptdo. convocatorias)

Contacto Málaga:

Julieta Villodres Rey
sedemalaga@aedaf.es
Telf. 952 60 17 57

Asociación Española de
Asesores Fiscales AEDAF 

DEMARCACIÓN TERRITORIAL DE ANDALUCÍA - MÁLAGA

Demarcación Provincial de Málaga

*“Entrena tu mente y conviértela en tu mejor herramienta profesional”
Habilidades para mejorar el rendimiento y la efectividad profesional.*

PONENTES:

Hugo Cuevas

Licenciado en Administración de Empresas.
Máster Coach Instituto de Coaching Internacional de Ginebra
Instructor MBSR basado en el Programa del Dr. Jon Rabat-Zinn del Centro Médico Universidad Massachussets.

Alicia Tarquini

Licenciada en Psicología.
Coach Personal y Ejecutivo.
Instructor MBSR basado en el Programa del Dr. Jon Rabat-Zinn del Centro Médico Universidad Massachussets.

(*) C. Vitae completo en documento adjunto.

DESCRIPCIÓN:

Para desarrollarnos, poder sobrevivir y ser competitivos en el entorno siempre cambiante de nuestro mundo profesional, siempre estamos buscando estar al día y a la última en cuanto a conocimiento, información sobre nuevas leyes, impuestos, etc.

También actualmente para mucha gente es difícil imaginarnos estar trabajando sin utilizar herramientas tecnológicas como los smart phones, tabletas, redes sociales... Herramientas que nos ayudan a complementar y en muchos casos facilitan nuestra labor para hacer el trabajo más fácil.

Pero a veces el estar tan conectados con las herramientas y tecnologías exteriores nos lleva a desconectarnos de nuestro mundo interior, de la herramienta fundamental y que permite que todas las demás funcionen que es la mente y el cerebro humano.

Cómo podemos cultivar lo mejor de nuestra mente para convertirla en una herramienta que se encuentre preparada para dar lo mejor de sí misma reduciendo el estrés y mejorando el rendimiento?

Algunos de los beneficios del entrenamiento mental en el trabajo:

- Una mente más calmada, mayor serenidad, tranquilidad (incluso en situaciones difíciles)
- Conseguir reducir el estrés de forma extraordinaria con técnicas clínicamente probadas.
- Mejorar la productividad personal para conseguir resultados de forma más rápida y eficaz
- Mejora de la creatividad