



---

# CURSO MINDFULNESS





# INDICE

- | **01** ¿Qué es mindfulness?
- | **02** Solución digital
- | **03** Ejemplos recursos
- | **04** ¿Qué es Smartraining?

# MINDFULNESS

## ¿Qué es?

A diario recibimos multitud de estímulos e interrupciones que merman nuestra atención y disminuyen nuestra concentración y rendimiento. Según expertos, una de las técnicas más efectivas para combatir este mal es el mindfulness.

El mindfulness, o atención plena, consiste en enseñar al cerebro a poner el foco en una sola función, de tal forma que pueda dedicarle una atención plena.

Actualmente es un recurso cada vez más utilizado por las empresas para incrementar los niveles de productividad de los trabajadores.





Smartraining

vivir el aprendizaje

# SOLUCIÓN DIGITAL

---

## NOMBRE DEL CURSO:

Mindfulness

## DESCRIPCIÓN:

Desarrollar la conciencia plena o Mindfulness requiere de prácticas permanentes que permitan estar conectados con lo que hacemos.

Mediante este curso, podrás identificar los niveles de estrés presentes en tu vida y poner en prácticas herramientas y estrategias para enfrentarlo y erradicarlo.

## RECURSOS PEDAGÓGICOS:

Presentación Interactiva

Video

## TEMARIO

Definición de Mindfulness

Qué es el estrés

Consecuencias del estrés

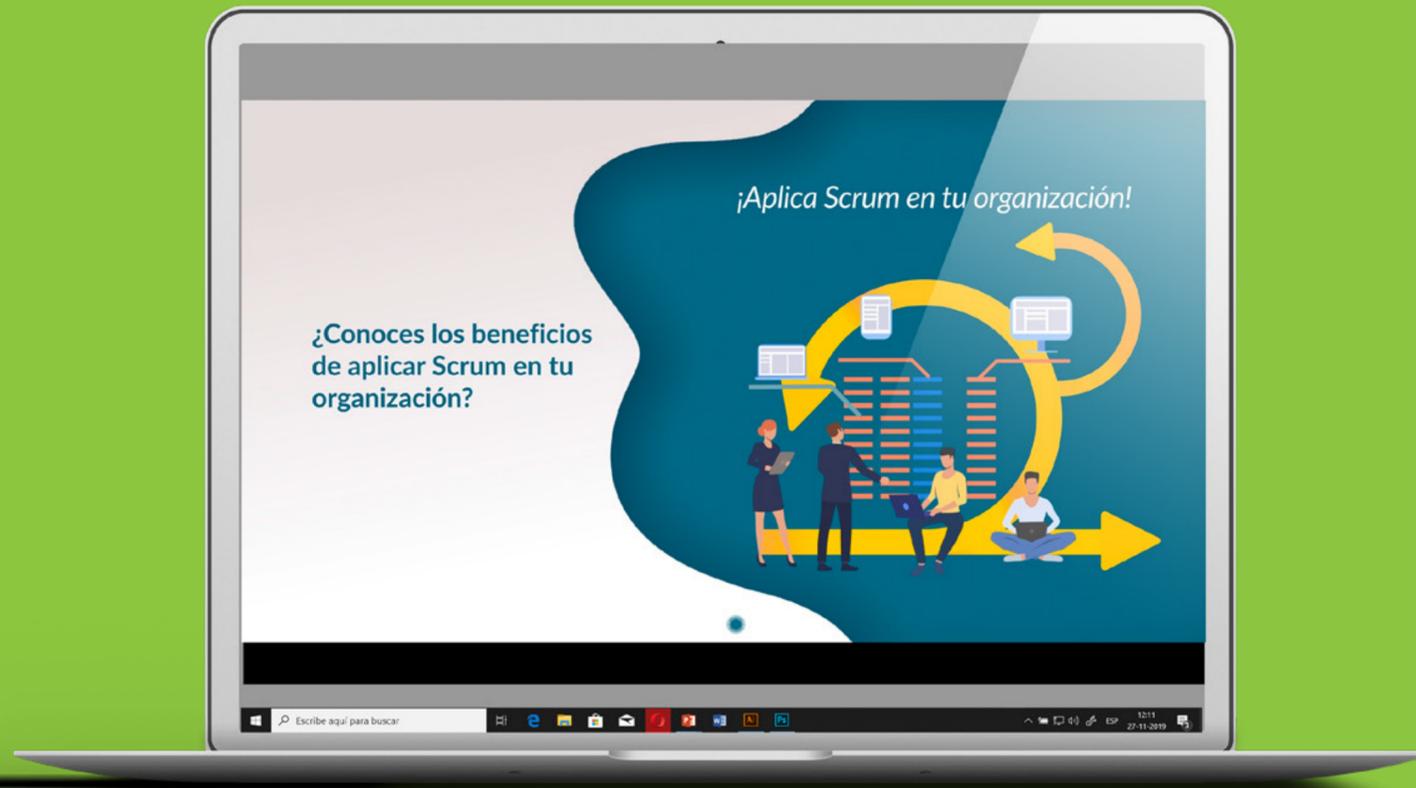
¿Cómo aplicar Mindfulness en la vida cotidiana?

Autochequeo corporal

Respiración consciente

Meditación del café

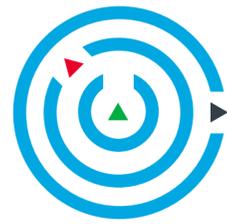




VIDEO

PRESENTACIÓN INTERACTIVA





# Smartraining

vivir el aprendizaje

## ¿QUÉ ES SMARTRAINING?

Empresa pionera y líder en latinoamerica en utilizar todo tipo de tecnologías enfocadas en generar procesos de aprendizaje inmersivos por medio de simuladores.



HEMOS GENERADO MÁS DE  
**500** **SIMULADORES**  
EN TODOS LOS SECTORES  
**ECONÓMICOS**



MÁS DE  
**600** **MIL USUARIOS**  
EN 4 PAÍSES



HEMOS LOGRADO TRABAJAR CON  
LAS PRINCIPALES INSTITUCIONES  
**ACADÉMICAS, PÚBLICAS Y  
EMPRESAS PRIVADAS DE  
LATINOAMERICA**

# CHILE



## CONTÁCTANOS

### **Francisca Mera**

Gerente comercial

+56 9 54075538

[Francisca.mera@smartraining.cl](mailto:Francisca.mera@smartraining.cl)

### **Gustavo Aguilar**

Director Comercial

+56 9 49621234

[gustavo.aguilar@smartraining.cl](mailto:gustavo.aguilar@smartraining.cl)