

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL,
Y FOMENTO
SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD SOCIAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



TEMA 1

ATENCIÓN PLENA, ORDEN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

APRENDE A GESTIONAR TUS TAREAS Y PRIORIDADES
EN DOS SESIONES: MIÉRCOLES 20 DE SEPTIEMBRE (ON LINE) Y
VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE (PRESENCIAL/ON LINE),
EN DIRECTO O EN DIFERIDO



FERNANDO TOBIÁS



ATENCIÓN PLENA, ORDEN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Objetivos:

- Aprender a desarrollar una **atención eficiente** para mejorar nuestra **gestión del tiempo**.
- Desarrollar la capacidad de darse cuenta y **ser conscientes** de nuestros pensamientos, emociones y conductas.
- Conocer **cómo poner orden en nuestra vida** disminuyendo los estados de ansiedad y estrés.
- Aumentar la **calma** y el **orden interior**.

*A través de la práctica de la **atención plena**, podemos aprender a **priorizar nuestras tareas**, evitar la multitarea y **mantener la concentración**, para **reducir el estrés** y **ser más productivos**.*



ATENCIÓN PLENA, ORDEN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Contenido:

- La importancia de **estar atentos y concentrados** en nuestras tareas del día a día.
- Conocer los **3 mantras de la productividad**.
- Decálogo para **programar nuestro tiempo**. “Los ladrones del tiempo”.
- ¿Qué hacer cuando nos surgen **temas urgentes**, de forma imprevista, y golpean nuestra programación/agenda?
- **Tips sencillos para implementar la atención plena en la vida cotidiana**. Donde quiera que vayas, ahí estás.

*Ordenar nuestra mente es ordenar nuestra vida,
nuestro día a día y aprovechar mejor el momento.*

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Fila
de Amparo al Menor
www.fundacionfila.org



AMAT

ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ATENCIÓN PLENA, ORDEN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Fernando Tobías es Conferenciante y Formador.
Creador del proyecto DESPIERT@S AL AMANECER y profesor de
Habilidades Personales en ICAI-ICADE de Madrid.

Autor del libro “Comprensión” con 63 relatos que invitan a reflexionar sobre cuestiones tan trascendentales como la vida misma, la propia y la ajena, y las no tan inexplicables consecuencias que derivan de la interacción entre una y otra. A cada historia real, narrada con agudeza y sentido del humor, le corresponde una propuesta meditativa, a modo de ejercicio práctico, para que el lector trabaje en primera persona el arte de comprender.

Y del libro “¿Qué hace el mando de la tele en el frigo? Atención eficiente en la era de las distracciones”. Primer libro de mindfulness con humor y rigor, para aprender a gestionar el tsunami actual de sobreinformación, continuas exigencias y estrés en el que vivimos.

MIÉRCOLES 20 DE SEPTIEMBRE, 11:00 A 13:00H (STREAMING Y DIFERIDO).

VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE, 12:00 A 14:00H (PRESENCIAL, ESPACIO RONDA, MADRID. RETRASMITIDO EN STREAMING Y DIFERIDO).

Inscripciones: <https://entrenamientosaludpsicoemocional.com/atencion-plena>

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Fila
de Amparo al Menor
www.fundacionfila.org

AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y PROTECCIÓN
COMISIÓN GENERAL DE GARANTÍAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL