

ENTRENAMIENTO HACIA  
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL  
EN EL ÁMBITO LABORAL

Fundación Filia  
de Amparo al Menor  
[www.fundacionfilia.org](http://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.*

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](http://www.fundacionfila.org)

 **AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS  
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y FOMENTO  
SECRETARÍA GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

## 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.*



## 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](http://www.fundacionfila.org)



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS  
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y FOMENTOS

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL  
Y FOMENTO

COMISIÓN GENERAL  
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL