

0.0

Comentarios (0)

Amalia Ortega García

Torre Del Mar, España
Capacitador | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Mindfulness, Comunicación consciente.

Descripción del perfil

Desde 2002 dirijo el equipo sanitario de Centro Óptima donde desarrollamos las especialidades de psicología, pedagogía, logopedia y sexología. En 2014 creé el Centro Mindfulness Málaga, donde organizamos talleres, cursos y retiros para el público, empresas e instituciones. www.centrooptima.com www.centromindfulnessmalaga.com

Conferencias, Cursos o Talleres

Mindfulness para empresas: un gimnasio para la mente

De 1 Hora a 2 Horas

El ritmo de vida y las altas exigencias de carga laboral en las empresas genera estrés y ansiedad en las personas. En una sesión de dos horas aprenderemos a concentrar nuestra atención en el momento presente con claridad mental. Esto ayudará a los equipos a afrontar mejor el día a día, obteniendo una mayor productividad y unos hábitos de vida saludable. Contenidos a trabajar El curso aborda las partes fundamentales para desarrollar equipos conscientes que gestionan eficazmente el estrés: 1. Auto-conocimiento de cómo funciona la mente (pensamientos y emociones). 2. Entrenamiento a través de prácticas formales guiadas. 3. Motivación hacia hábitos saludables (mentales y físicos). 4. Psicoeducación para la salud física, mental y emocional. Metodología -Una parte explicativa (marco teórico de Mindfulness y la justificación de su efectividad a través de las evidencias científicas) - Una parte experiencial (prácticas formales e informales guiadas) Se facilitan audios específicos en base a las necesidades detectadas para que los asistentes puedan realizar las prácticas formales en casa

después de este curso.

Mindfulnes para empresas: Comunicación consciente

4 Horas o más

Los obstáculos en la comunicación (juicios, prejuicios, emociones desagradables, interrupciones, etc.) dificultan la comprensión del mensaje y detonan conflictos en las relaciones personales y profesionales. En las diez horas del curso repartidas en un fin de semana o a lo largo de dos semanas en 4 sesiones de dos horas y media se van a aprender unas técnicas para comunicarse de manera consciente, respetuosa y eficaz, dándonos cuenta de las necesidades y emociones de cada uno. Contenidos a trabajar El curso aborda las partes fundamentales para desarrollar competencias de comunicación consciente que comprende: 1. Escucha y respuesta consciente. 2. Entrenamiento a través de prácticas formales guiadas. 3. Aprender y ensayar la pauta de comunicación consciente de Rosenberg 4. La gestión de emociones difíciles (rabia, ansiedad, desprecio, miedo…) Metodología -Una parte explicativa (marco teórico de Mindfulness y la justificación de su efectividad a través de las evidencias científicas) - Una parte experiencial (prácticas formales e informales guiadas) Se facilitan una serie de audios

específicos en base a las necesidades detectadas para que los asistentes puedan realizar las prácticas formales en casa durante y después del curso.

Mindfulness para empresas: Curso de 8 semanas de liderazgo consciente

4 Horas o más

La mente tiende a enredarse en pensamientos del pasado o anticipándose al futuro. Con estos pensamientos aparecen una serie de emociones difíciles asociadas (rabia, ansiedad, miedo, etc). Este programa facilita a los directivos a concentrar su atención en el momento presente, lo que contribuye a mantener el foco en lo verdaderamente importante, ganar en visión global, claridad mental y equilibrio emocional para una mejor toma de decisiones y gestión de los equipos. Se desarrolla a través de sesiones semanales en grupo de dos horas de aprendizaje y práctica intensiva durante 8 semanas consecutivas y un día de retiro de seis horas con prácticas continuadas al final del programa. Contenidos a trabajar El programa aborda los aspectos fundamentales para desarrollar líderes conscientes que gestionan eficazmente el estrés: 1. Adquisición de hábitos de vida saludables (mentales, emocionales y físicos). 2. Auto-conocimiento de cómo funciona la mente. 3. Entrenamiento en Atención Plena o Mindfulness mediante prácticas meditativas. 4. Estrategias para afrontar eficientemente los desafíos de la vida profesional y personal. Metodología -Una parte explicativa (marco teórico de Mindfulness y la justificación de su efectividad a través de las evidencias científicas) - Una parte experiencial (prácticas formales e

informales guiadas y dinámicas de grupo) Se facilitan unos audios específicos en base a las necesidades detectadas para que los asistentes puedan realizar las prácticas formales en casa durante y después del programa.

Experiencias

Directora

Centro Mindfulness Málaga.

2014 - Actual

Directora

Centro Optima. Psicología, pedagogía, sexología y logopedia

2002 - Actual

Estudios

Licenciada en Psicología

Universidad de Málaga.

Licenciada en Pedagogía

Universidad de Málaga.

Programa de 3º ciclo de Logopedia

Universidad Politécnica de Cataluña.

Especialista en Mindfulness y Desarrollo Personal.

Universidad de Almería

Master en psicoterapia de tiempo limitado.

Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado (IEPTL).

Master en Dirección de Personal y Recursos Humanos.

O.A.L. Promoción y desarrollo.

Practitioner en Programación Neurolingüística (P.N.L.).

Instituto AVANCE.

Libros

Seguridad basada en las personas: Comportamientos, valores y emociones

Durante años la prevención de riesgos laborales se ha visto en muchas empresas como una tarea más que acumular a las ya existentes. Algunas tratan de dar un paso más persiguen la meta de «cero accidentes» a través de una cultura de seguridad y encuentran muchas resistencias e inconvenientes. Proponemos cambiar el paradigma e iniciar el camino para construir una cultura de producir con seguridad en línea con el sentido económico que debe mover a toda empresa y las necesidades de bienestar de quienes trabajamos en ellas. Para hacerlo proponemos utilizar un modelo de gestión de seguridad basado en las personas que tenga en cuenta los comportamientos valores y emociones que nos mueven. Este libro tiene el firme propósito de servir a modo de «caja de herramientas» para todas las personas sin excepción dentro de las organizaciones empresariales. Planteamos la Seguridad Basada en las Personas como un viaje una travesía en la que la meta es el bienestar de las personas con las que trabajamos y en la que como en toda auténtica aventura tenemos que disfrutar del camino que hacemos juntos.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/amalia