

Curso

Técnicas de relajación laboral y mindfulness

CO - LABORANDO POR TRANSFORMAR EL PERFIL LABORAL
»HACIÉNDOLO MÁS HUMANO Y MÁS CONSCIENTE

EL MUNDO LABORAL ESTÁ EN CONSTANTE CAMBIO

y tenemos que estar un **paso adelante** para anticiparnos a los cambios y responder con disposición a los desafíos que la sociedad enfrenta.

La empleabilidad es **mucho más** que buscar, conseguir o conservar un empleo. Es comprender que nuestros conocimientos técnicos y habilidades blandas constituyen nuestro propio negocio y nuestra propia marca.

Cada uno de nosotros es un **proveedor** de servicios y nuestros clientes son quienes nos contratan de manera **formal**, dependiente o independiente.

En ese sentido, **Empleatech** es un programa que a través de actividades como **capacitaciones** (cursos y talleres), **eventos** (webinars, workshops y master class), **voluntariado** y **alianzas** estratégicas; brinda oportunidades para que las personas desarrollen su propio potencial, transformando su **perfil laboral** haciéndolo más **humano** y más **consciente**.

¿POR QUÉ SER PARTE DE EMPLEATECH?

- » **Promovemos** la empleabilidad en las personas como una herramienta que les permite acceder a oportunidades que las desarrollen y transformen desde el empleo.
- » **Estamos convencidos** de la importancia de aprender y conocer de nosotros mismos para despegar nuestro potencial y profesionalizar nuestra empleabilidad.
- » **Tenemos un compromiso** por brindar soluciones y alternativas desde la capacitación e investigación de un aspecto fundamental de la vida humana como el trabajo..
- » **Contamos con un equipo de profesionales** con una visión humana y consciente de la realidad, especialistas en facilitarnos las herramientas teóricas y prácticas que requerimos para **reinventar** y **reimaginar** nuestra formación y perfil laboral.

CURSO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN LABORAL Y MINDFULNESS

Una experiencia educativa 100% virtual con un enfoque teórico y práctico que nos enseñará a encontrar un equilibrio entre el mundo natural y nuestro trabajo, lo que nos ayuda a mantenernos saludables para cumplir nuestros sueños.

En este curso aprenderemos técnicas de relajación laboral, mindfulness, respiración, yoga y meditación. Todo un conjunto de herramientas que nos permitirán combatir el estrés, estar física y emocionalmente saludable para tener una vida plena.

TEMÁTICAS A ABORDAR

- » Definición de Mindfulness, Yoga, y fuentes de estrés.
- » Fuentes de desbalance en ambientes laborales.
- » Práctica de Pranayamas (técnicas de respiración).
- » Técnicas de meditación y yoga en el ambiente laboral. El equilibrio del mundo natural y laboral.

FECHA DE INICIO:

Sábado 12 de febrero 2022

HORARIO Y CALENDARIO:

8:30 am a 10:00 am

Sábado 12, 19, 26 de febrero y 05 de marzo.

04 SEMANAS

04 SESIONES EN VIVO

08 HORAS DE SESIONES

01 MASTER CLASS

**ACOMPañAMIENTO GRUPAL
Y PERSONALIZADO**

»EMPLEATECH

Semana 1

Fecha: Sábado 12 de febrero - 8:30 am

Temática: Conceptos básicos e identificación de los desbalances

Objetivos: Definir conceptos como mindfulness, yoga y fuentes de estrés / Identificar fuentes de desbalance en ambientes laborales.

Semana 2

Fecha: Sábado 19 de febrero - 8:30 am

Temática: Respiración como herramienta (Pranayamas).

Objetivos: Prana, Yamas, Pranayamas y Respiración / Práctica de técnicas de respiración / Recomendaciones alimenticias.

Semana 3

Fecha: Sábado 26 de febrero - 8:30 am

Temática: Meditación / Yoga Nidra.

Objetivos: Conocer y practicar los tipos de meditación / Aplicación de técnicas en el ambiente laboral / Equilibrio del mundo natural y laboral.

Semana 4

Fecha: Sábado 05 de marzo - 8:30 am

Temática: Validando lo Aprendido - Evaluación final

Actividades: Evaluación teórica (identificación de desbalances y aplicación de técnicas) / Evaluación práctica (técnicas de respiración).

MAURICIO CORALES

FACILITADOR DEL CURSO

Profesor de yoga con nueve años de práctica y siete años de experiencia dando clases en distintos estilos (Hatha, Vinyasa, Ashtanga y Yin Yoga). Entregado al servicio y a la enseñanza del yoga.

Respecto a su formación en el mundo espiritual: Instructor de yoga certificado RYT 200h Yoga Alliance - Progressive Vinyasa, Madrid (España) / YACEP 50h Yin Yoga, Caracas (Venezuela) / Diplomado de Hatha Yoga terapéutico - Yoga Yoghismo, / Profesor Hatha Yoga Terapéutico.



STAFF DE FACILITADORES Y MENTORES EMPLEATECH



JUAN JUÁREZ

Coordinador del Dpto de Empleabilidad y Habilidades para el Empleo Conscientech



DIANA AMAYA

Psicóloga - Especialista en Empleabilidad



JAIR VILLACREZ

Comunicador - Especialista en RRPP y Marca Personal



CAROLINA RODRÍGUEZ

Psicóloga - Especialista en Empleabilidad

¿QUIÉNES PUEDEN SER PARTE DEL CURSO?

- » **Todos y todas** pueden ser parte de Empleatech, especialmente:
- » Personas que buscan **insertarse o reinsertarse** en el mercado laboral.
- » Personas que se encuentren **estudiando** (secundaria, nivel técnico o universitario).
- » Personas que busquen **mejorar sus estrategias y conocimientos** al momento de buscar empleo.
- » Personas que se **identifiquen** con nuestra propuesta y deseen impactar en la vida de otras personas desde la profesionalización de la empleabilidad.

» EMPLATECH

es una comunidad de personas comprometidas con su desarrollo y que con consciencia social están dispuestas a colaborar y contribuir con el desarrollo de otras personas, prolongando un circuito de oportunidades que impactan y transforman sus vidas desde la profesionalización de la empleabilidad. Esfuerzo que forma parte de

conscientech
SOCIAL LAB

una organización comprometida con el desarrollo a través de experiencias que transformen desde el enfoque humanista, la tecnología y la consciencia social. Conformada por un equipo profesional y multidisciplinario que contribuye con el crecer con propósito de personas, equipos y organizaciones de impactar positivamente en el mundo.

INVERSIÓN: 50 SOLES
SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS PARA
TU INSCRIPCIÓN

Paso 1: Solicita el formulario de inscripción.
Paso 2: Realiza el pago vía transferencia bancaria (BCP, BBVA o Interbank).
Paso 3: Envía el voucher por Whatsapp al (+51) 970 767 867.
En caso tengas alguna duda o consulta puedes llamarnos a ese número.

CO - LABORANDO
POR TRANSFORMAR
EL PERFIL LABORAL
HACIÉNDOLO
MÁS HUMANO Y
MÁS CONSCIENTE

ESTEMOS EN CONTACTO
www.consciente.org/empleatech
empleabilidad@consciente.org
 970 767 867
 963 835 245

conscientetech
SOCIAL LAB

»EMPLEATECH