

Manejo del estrés y mindfulness

En donde centras tu atención, centras
tu bienestar.



Acerca del programa

Contenido

El **manejo del estrés** está relacionado con encontrar **los elementos que están bajo nuestro control**. Si bien existen muchos factores externos que afectan nuestro bienestar físico y emocional, la clave radica en aquello que nosotros podemos controlar; ya sean **hábitos de pensamiento** o de **comportamiento específicos** que podemos cambiar o introducir para manejar mejor lo que la vida nos presenta.

Durante el programa, hablaremos del estrés desde el punto de vista práctico y el impacto de este en nuestra salud física y mental. Haremos hincapié en la importancia de hacer conciencia y en el poder que tenemos para elegir cómo reaccionar ante las situaciones que salen del control para poder construir una vida más saludable.

Acerca del programa

Objetivos

- Entender a nuestro cerebro como el instrumento más potente para estar en el presente.
- Aprender diversas técnicas que ayudan a disminuir el estrés, elevar el estado de ánimo y la claridad mental.
- Integrar el concepto de Mindfulness como una herramienta de innovación y creatividad.
- Comprender la función de la Neuro plasticidad y su relación con la vida plena.
- Construir nuevos hábitos que impactarán profundamente en el bienestar integral.

Acerca del programa

Formato de trabajo

Premisas e inversión

Duración: 4 sesiones de 1 hora y media cada una, via Zoom.

La inversión depende del número de participantes y de las condiciones del proyecto.

Para mayor información: informes@ibi.mx o al +5255 4342 5369

“No somos dueños de las circunstancias, pero sí de cómo vivirlas”.

- Viktor Frankl

Acerca del equipo

Conoce a



Arlen Solodkin
MSW, MAPP

Arlen es fundadora y directora del Instituto de Bienestar Integral, organización basada en México que ofrece programas y entrenamientos en liderazgo positivo, psicología positiva y bienestar integral para el mundo de habla hispana. Es profesora en el Certificado en Estudios de la Felicidad, creado por el Dr. Tal Ben-Shahar y directora del programa para el mundo de habla hispana. Colabora con diversas Universidades en el desarrollo curricular, entrenamiento profesional, certificación e iniciativas de consultoría externa, así como en el desarrollo e implementación de programas para empresas AAA. Es conferencista internacional.

Es considerada uno de los mayores referentes en Psicología Positiva y Bienestar Integral en el mundo de habla hispana. Ha sido discípula de las figuras más grandes en el campo de la Psicología Positiva dentro de las que se destacan el Dr. Martin Seligman, el Dr. Tal Ben-Shahar, la Dra. Angela Duckworth, la Dra. Barbara Fredrickson, el Dr. Adam Grant, entre otros.

Arlen estudió en la Universidad de Pennsylvania, donde se graduó con honores de su carrera en psicología y comunicación, y posteriormente de la Maestría en Applied Positive Psychology. Después de graduarse de la maestría en Trabajo social de la Universidad de St. Thomas en MN, desarrolló programas de responsabilidad social con empresas, colegios, universidades y con el sector gubernamental y trabajó por más de 10 años con poblaciones y comunidades vulnerables.

¡Gracias!

**Instituto de Bienestar
Integral**

www.ibi.mx

informes@ibi.mx

+5255 4342 5369



IBI

Instituto de
Bienestar Integral®