

# Taller de Gestión Consciente del Tiempo

## Gestión del tiempo con mindfulness

(4 horas, disponible en versión Presencial y Online)

En este taller, de 4 horas de duración, aprenderás a gestionar mejor tu tiempo con conciencia plena. El taller se compone de dinámicas experienciales y píldoras teóricas para la gestión eficaz del tiempo utilizando mindfulness y la puesta en práctica de algunos hábitos diarios. A lo largo del taller se abordarán diversos aspectos, tal y como se señala a continuación

### **RESUMEN**

- De la intención a la atención. Del piloto automático a la gestión eficaz del tiempo
- Las leyes y mitos del tiempo
- Los objetivos "mindful"
- La fijación de prioridades
- La planificación consciente
- La gestión de los ladrones de tu tiempo

Antes del taller se realizará un "Pre-work", lo que nos permitirá trabajar con casos reales

### **INSTRUCTORES**

Publio Vázquez.

Puedes consultar el CV del instructor en: [www.humanodevelopment.com/equipo](http://www.humanodevelopment.com/equipo)

### **LUGAR Y FECHAS DEL TALLER**

El taller se realiza tanto en formato presencial como online, siempre que exista un número mínimo de asistentes al mismo

### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Para mayor información y precios, envía un email a [info@humanodevelopment.com](mailto:info@humanodevelopment.com) o bien ponte en contacto con nosotros en el teléfono 680 315 769

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción en:

<https://www.humanodevelopment.com/contacto/>

Al realizar tu reserva, indícanos tu interés en asistir a este taller mediante el campo "Comentarios", señalando siempre tu preferencia por el formato presencial u online