

## Introducción a mindfulness como herramienta de mejora del clima laboral en la empresa

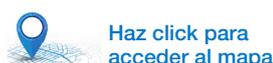


**Arganda del Rey, 2 de marzo de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Ibermutua  
Avenida de Madrid, 4  
28500 Arganda del Rey Madrid

**Para confirmar asistencia:**

**D. Juan Garate Abenza**  
e-mail: [juangarate@ibermutua.es](mailto:juangarate@ibermutua.es)  
Teléfono: 91 275 31 11



Haz click para  
acceder al mapa

## Presentación

Mindfulness puede traducirse como conciencia plena o atención consciente y de su práctica resulta una mayor serenidad, mejor atención y mayor armonía en las relaciones interpersonales, es una habilidad eminentemente práctica, que nace de conectar de manera directa con la experiencia personal entrenando la capacidad de estar presente en lo que está sucediendo. Esta práctica nos permite ser más efectivos en las tareas y disfrutar más de las relaciones interpersonales. Estos beneficios junto con otros como reducción del estrés o regulación emocional, convergen en una sensación de mayor felicidad.

La introducción al mindfulness pretende dar a conocer esta disciplina, realizar algunas prácticas sencillas que podamos aplicar en nuestro día a día y presentar esta técnica como una herramienta eficiente en la regulación del estrés laboral.

## Programa

### 10:00 h. Bienvenida y presentación

**D. Ramón Mateos Paramio** - Director de Ibermutua en Arganda del Rey

### 10:10 h. Introducción al mindfulness

**Dña. Marta Fernández García** - Directora de zona de Prevención en Ibermutua

- La base del mindfulness
- Cómo entrenar la atención plena de forma intencionada
- Dinámicas sencillas de introducción al mindfulness

### 11:20 h. Programa de gestión de la prevención para Pymes y micro Pymes "Prevención 10" del INSST

**Dña. Marta Fernández García** - Directora de zona de Prevención en Ibermutua

### 11:30 h. Fin de la jornada



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023



**900 23 33 33**  
[www.ibermutua.es](http://www.ibermutua.es)

Certificaciones y acreditaciones



Protocolo  
**AIS**® - COVID

Garantía de seguridad,  
prevención y salubridad