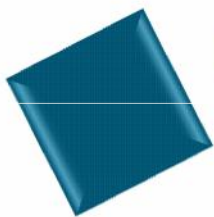


Curso online introductorio

mindfulness & mindtraining



atención



perspectiva



conexión



**Método práctico
para mejorar tu
calidad de vida y bienestar.**

**Herramientas para
mejorar la performance
en el trabajo y reducir el
stress.**

**Nuestro modelo tiene 3 ejes
y se basa en la neurociencia,
meditación & mindfulness
y liderazgo consciente.**

**Plataforma e-learning con
videos, audios, ejercicios y
material informativo.**

Próximas Fechas

Todo en vivo, mutiplicable, flexible
y adaptable a tu agenda y tus tiempos

Podes elegir el día/ horario de acuerdo a tu
preferencia, como también podes alternar o
repetir los webinars.

El contenido del curso se brinda en 3
webinars de 90 minutos, con el apoyo del kit
de entrenamiento.

SEPTIEMBRE

✓ **webinar gratuito** 12.09 (10:30 – 11: 45 hs.)

✓ **Curso online con dcto. 50%**

Días jueves (18:30 a 20:00 hs.) - Fechas: 17 & 24 SEP – 01 OCT

Días sábado (10:30 a 12:00 hs.) - Fechas: 19 & 26 SEP – 03 OCT



OCTUBRE

✓ **webinar gratuito** 10.10 (10:30 - 11:45 hs.)

✓ **Curso online con dcto. 50%**

Días jueves (18:30 a 20:00 hs.) - Fechas: 15 – 22 - 29 OCT

Días sábado (10:30 a 12:00 hs.) - Fechas: 17 – 24 - 31 OCT



+ info & Inscripción
mindfultraining@asyxma.com

Objetivos

Conocer como operan el **CEREBRO y la MENTE**

Conocer cuales son los **HÁBITOS MENTALES** que equilibran el stress de la vida moderna



Reconocer las **TRAMPAS MENTALES** y aprender a trascenderlas

Aumentar la resiliencia emocional, regular emociones y lograr estados mentales de **CALMA y TRANQUILIDAD**

Mejorar la capacidad para **HACER FOCO**, concentrarse y trabajar con menor esfuerzo



Aprender lo que significa **vivir conscientemente** y la importancia de una nueva filosofía de vida para mejorar el **BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA**

Instructor



“Soy un apasionado por el mundo de la meditación y todos los métodos afines. Cada vez más personas en el mundo –organizaciones, instituciones, colegios & deporte- dan fiel testimonio que todas estas herramientas nos brindan grandes beneficios, y más en estos tiempos... Te invito a probar y experimentarlo.”

Cofundador de Asyxma, consultora concepto regional especializada en el modelo de liderazgo consciente.

**Ex tenista profesional (número 320^a ranking de la ATP).
Coach transformacional, consultor e instructor de mindfulness & mindtraining.**

Hace 20 años investiga y estudia técnicas de meditación.

Hace 15 años se dedica a diseñar y facilitar programas de cambio cultural, desarrollo de equipos y liderazgo a grandes empresas en la región y España.

Desde hace 3 años co-integra desde el mindtraining un modelo de entrenamiento facilitando programas y cursos en empresas, para profesionales y al público en general.

Testimonios

“El programa me ayudó en muchísimos aspectos. El primero a destacar es el estar consciente de hábitos y pensamientos automáticos y el segundo poder hacer pausas durante el día. Altamente recomendado para quienes buscan algo diferente”.

Ana Sanio
Directora de Negocios
H-move



“Desde que realicé el programa vivo mi día a día de forma consciente. Puedo entender las situaciones que me generan malestar y frustración. Me permito parar, respirar, practicar y centrarme para vaciar la cabeza de pensamientos que me quitan presencia”.

Alejandro Mangioni
Ingeniero en Sistemas de
Información
Banco Supervielle



“Realicé el entrenamiento de mindfulness y mindtraining hace un año y después asistí a reuniones de refuerzo. En mi caso fue como una llovizna fresca en un día de insoportable calor. Hoy tomo las meditaciones y prácticas como recreos en una vida en la que cuesta hacer pausas”.

Daniel de Sousa Dias
Subgerente de
Compensaciones & Beneficios
Farmacity



“Me gustaría destacar varios aspectos fundamentales del programa. El fundamento de la neurociencia lo convirtió en algo real, concreto y creíble. Por otro lado me enganchó el orden del programa, con ejes bien definidos, con distintas prácticas y técnicas”.

Bibiana Mercuri
Talent Director
Ataway