

PLENICIDAD 

# PLENICIDAD EXPRESIVA



---

**Curso Vivencial de comunicación con Mindfulness y Teatro**

27 enero de 2018

En **Bulevar30** c/ Gran Vía, 30 Planta 13 Madrid

¿En situaciones sociales o de trabajo te cuesta relajarte y ser espontáneo?

¿Quieres saber cómo tu postura condiciona lo que piensas y lo que haces?

¿Te gustaría aprender mindfulness (atención plena) en un ambiente lúdico y con sentido del humor?

*“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas.”*

*Tony Robbins.*



Si quieres aprender mindfulness y técnicas teatrales que te ayuden en tu día a día, en un ambiente lúdico y con sentido del humor, este día de expresión es lo que estabas buscando.

Mindfulness como la conciencia y la capacidad para estar presente en el momento presente, sin juicios en la experiencia momento a momento es clave para este día.

El teatro, por otro lado es arte en acción. Que te dará el espacio de confianza para actuar o dejar de hacerlo.

Este día está diseñado para personas que no tienen conocimientos previos de mindfulness o teatro. **Todos somos principiantes, ven tal y como eres.**



## OBJETIVOS

- Aprender prácticas de mindfulness que te permitan reconocer pensamientos, emociones y sensaciones.
  - Comprenderte mejor a ti y a los demás.
  - Seguridad y confianza dentro de un grupo.
  - Reconocimiento de emocionalidad y la empatía.
  - Mejorar nuestra comunicación verbal y no verbal.
  - Mejorar la capacidad de adaptación ante situaciones inesperadas.
- 

## ¿QUÉ RECIBES?

- Seis horas de práctica y de interacción con los facilitadores y el resto de asistentes.
- Todos los materiales que necesitas para ese día. Sólo tienes que venir tú, con ropa cómoda.
- Grupos reducidos para una atención más personalizada

# LOS FACILITADORES

## Estela Quesada Zuheros

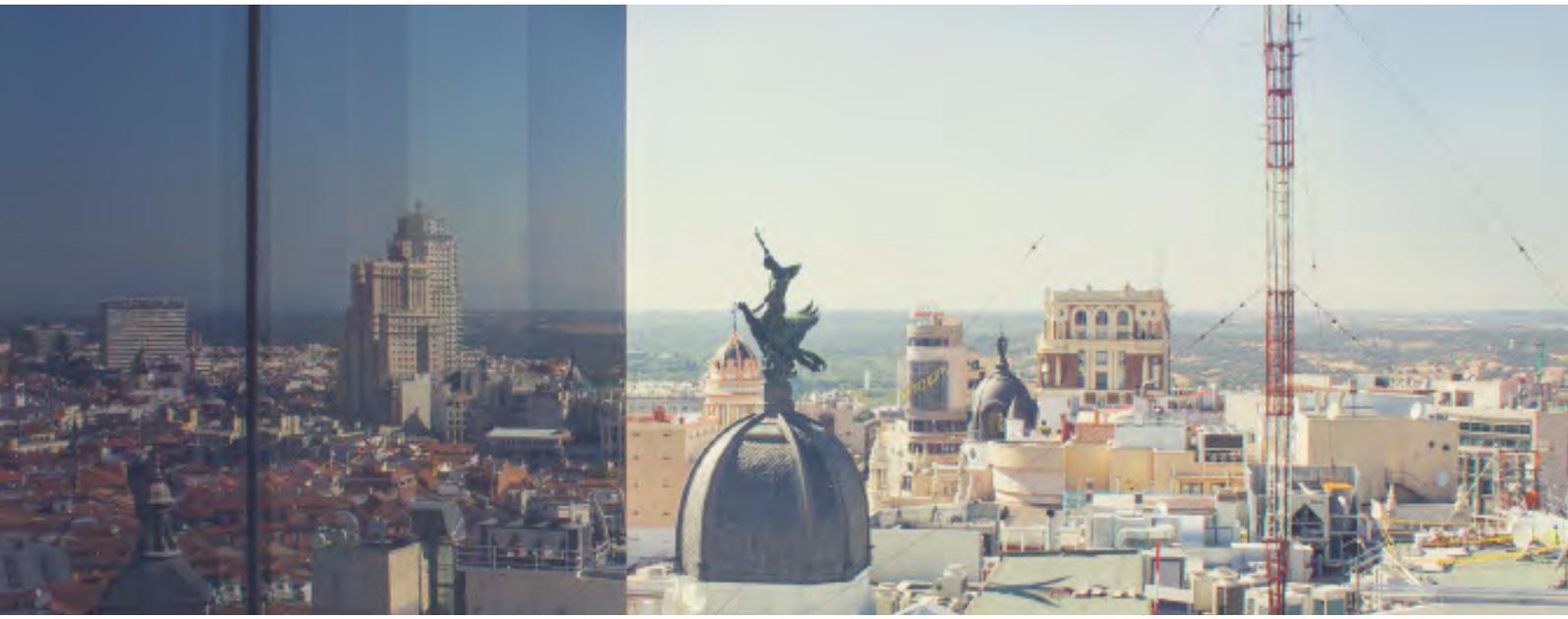


Directora de Plenicidad. Combina su labor de coach de mindfulness y desarrollo personal con el trabajo en consultoría de RRHH en IBM. En cuanto a formación cabe destacar: MBSR Fundamentals y MBSR Mind-Body Medicine en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Exp. Univ. en Mindfulness (UCM). Prog. Sup. Univ. en Desarrollo Personal y Liderazgo (URJC). Coaching para el Desarrollo Personal y Profesional en el ID.

## José Santiago



Ingeniero, actor y formador. Combina su trabajo actoral (teatro, cine, TV, publicidad, etc.) con la formación a empresas como ACCOR, NORMAN BROADBENT, TALENGO, etc. ayudando a las personas a superar barreras comunicativas y desarrollando las habilidades sociales para afianzar posturas seguras durante los últimos 10 años.



# PROGRAMA

27 • enero • 2018



El minuto	<b>10:00</b>
Palabras sorpresa	<b>-13:30</b>
La rueda del zas	
¿Me escuchas?	

---

El espejo	<b>15:00</b>
Cegados	<b>-17:00</b>
Objetivo oculto	

---

Objetivo personal	<b>17:15</b>
¿Bailamos?	<b>-20:00</b>
Cierre	

# PLENICIDAD EXPRESIVA

## REGISTRO

Sábado, 27 de enero: 9:40 - 9:55

## LUGAR

Bulevar30  
calle Gran Vía, 30 planta 13 28013

## VESTIMENTA

Casual y cómoda

## HORARIO

10:00 - 13:30

Comida

15:00 - 20:00

## CONTACTO

Teléfono: +34 605 41 40 60

Email: [info@plenicidad.com](mailto:info@plenicidad.com)

Web: [www.plenicidad.com](http://www.plenicidad.com)

