

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

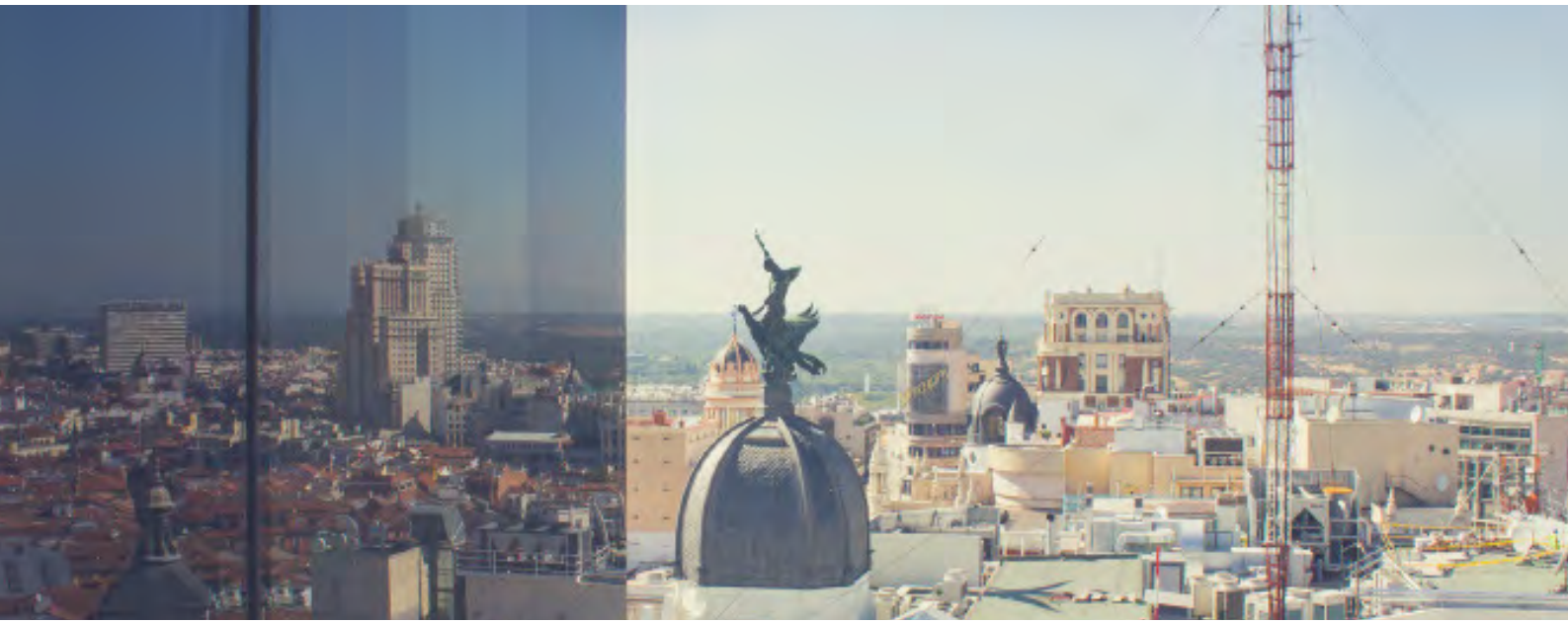


Directora de Plenicidad. Combina su labor de coach de mindfulness y desarrollo personal con el trabajo en consultoría de RRHH en IBM. En cuanto a formación cabe destacar: MBSR Fundamentals y MBSR Mind-Body Medicine en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Exp. Univ. en Mindfulness (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 | 10:00 |
| Palabras sorpresa | -13:30 |
| La rueda del zas | |
| ¿Me escuchas? | |

| | |
|-----------------|---------------|
| El espejo | 15:00 |
| Cegados | -17:00 |
| Objetivo oculto | |

| | |
|-------------------|---------------|
| Objetivo personal | 17:15 |
| ¿Bailamos? | -20:00 |
| 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

Web: www.plenicidad.com

