



**PROGRAMA**

# Mindfulness y gestión emocional para el *manejo del estrés*



Certifica la Escuela de Marketing y Ventas de la CCL y SUMMA

# INTRODUCCIÓN

Hoy en día, es frecuente que las personas que asumen roles y posiciones de decisión en las organizaciones, se sientan presionadas, con sentimientos de culpa por un gran desequilibrio entre lo personal y profesional.

A través del curso, queremos poner a disposición algunas herramientas del coaching, inteligencia emocional, reprogramación mental, equilibrio de energías, junto a técnicas de mindfulness y yoga, que permitan desarrollarnos con plenitud, éxito y, sobre todo, satisfacción.

El principal valor agregado de este curso es que brindará herramientas simples para poner en práctica la gestión del estrés, y así tener una vida equilibrada.



## BENEFICIOS DEL CURSO

- **Reducción del Estrés:** Descubrirás herramientas prácticas para disminuir el estrés y la ansiedad, permitiéndote enfrentar los desafíos con calma y enfoque.
- **Mindfulness en la Vida Cotidiana:** Integrarás la atención plena en tus actividades diarias, mejorando tu capacidad para disfrutar del presente y reducir la rumiación mental.
- **Manejo Emocional:** Desarrollarás habilidades para reconocer, comprender y gestionar tus emociones, fomentando relaciones más saludables contigo mismo y con los demás.
- **Bienestar Holístico:** Abordarás el bienestar desde una perspectiva integral, incorporando prácticas que beneficiarán tu mente, cuerpo y espíritu.



## DIRIGIDO A

- Profesionales o ejecutivos en búsqueda de mayor efectividad y equilibrio en todos los ámbitos de sus vidas.
- Personas que “hacen lo correcto” pero se sienten insatisfechas.
- Emprendedores con la “agenda a tope” que quieren encontrar tranquilidad y tiempo para sus seres queridos y su vida personal.
- Estudiantes que se sienten abrumados con la presión de la vida académica y el día a día.



## OBJETIVOS

Nuestro curso se propone enseñar técnicas avanzadas de mindfulness y gestión emocional para que los participantes adquieran herramientas efectivas en la gestión del estrés.

A través de una formación detallada y práctica, los estudiantes aprenderán a cultivar la atención plena en su vida diaria, lo que les permitirá enfrentar los desafíos con calma y claridad mental. Además, se focalizará en el desarrollo de habilidades para reconocer, comprender y manejar las emociones de manera constructiva, promoviendo así relaciones interpersonales más saludables y una mejor calidad de vida en general.

# TEMARIO

## → **SESIÓN 1: Encontrándonos con el amor propio – reconociendo nuestro poder**

---

- Sesión de mindfulness, yoga y desarrollo personal.
- Autoconocimiento y la Auto aceptación.
- ¿Quiénes somos? ¿Qué queremos? ¿Para dónde vamos? ¿Cuáles son nuestras prioridades?
- Reconocemos nuestro poder interno.

## → **SESIÓN 2: Focalizando nuevamente y reconectando con nuestras emociones**

---

- Conceptos para entender nuestras emociones y estrategias para autorregularlas.
- Comprender la relación entre mindfulness y la gestión del estrés.
- Estrategias para manejar emociones intensas.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.

## → **SESIÓN 3: Mente, cuerpo y espíritu**

---

- Aprender a interpretar el lenguaje de la energía y sus manifestaciones a través del foco en las emociones para conseguir equilibrio y bienestar
- Aplicación de mindfulness en situaciones diarias.
- Incorporar la atención plena en las relaciones interpersonales.
- **Taller experiencial para trabajar problemas: desde temas cotidianos, personales y profesionales, hasta eventos traumáticos de diferente intensidad.**

## → **SESIÓN 4: La sociedad y nosotros**

---

- ¿Qué espera la sociedad de nosotros? Creencias culturales.
- Escucha activa y comunicación efectiva.
- Integración de mindfulness en la vida a largo plazo.
- Liderazgo Femenino: Perspectivas y roles de la mujer actual.
- Equidad: Hombres como aliados y socios.

## → **SESIÓN 5: Redefiniendo nuestro balance de vida**

---

- Técnicas para adaptarse a situaciones estresantes.
- Aprender de los desafíos como oportunidades de crecimiento.
- Conciliar vida personal, familiar y profesional: identificando escapes de energías que nos debilitan.
- **Taller experiencial: Prácticas de atención plena de mayor duración y Meditación en movimiento (caminatas conscientes, yoga mindfulness, etc).**

## → **SESIÓN 6: Aplicación Profesional y Personal**

---

- Incorporación de mindfulness en el trabajo.
- Estrategias para la gestión del tiempo y la productividad.
- Aplicación de mindfulness en la toma de decisiones.
- Celebración, feedback, intercambio de “regalos” con todos las participantes.

# EXPOSITORAS



## **Lorena León**

Magíster en Dirección de Personas y Desarrollo Organizacional de la Universidad del Pacífico (Perú) y Universidad del Desarrollo UDD (Chile). Con más de 20 años de experiencia en las áreas de Gestión Humana, Administración y Finanzas en empresas multinacionales.

Actual Gerente General de SUMMA Talento SAC y Fundadora de Xenior HUB.



## **Lucia Garcia**

Profesora certificada de Hatha Yoga, con especialización en Anatomía aplicada al Yoga; practicante y estudiante del método Iyengar, con estudios en India y Brasil. Apasionada por la vida y el conocimiento, en una incesante búsqueda del equilibrio, mente y cuerpo.

Experiencia en Dirección, Administración de Empresas y Change Management, gestionando equipos humanos para el logro de objetivos en el sector Retail.



**INICIO:**

Sábado 18 de mayo

Frecuencia: Sábados de 9 a.m. a 1 p.m.

**DURACIÓN:**

32 horas académicas

**MODALIDAD:**

Presencial

**INVERSIÓN:**

Tarifa regular: S/ 799

Socio CCL: S/ 599

**CERTIFICA:**

Escuela de Marketing y Ventas de la CCL  
y SUMMA Talento

# MÉTODOS DE PAGO

## • Depósitos o transferencia Cuenta corriente en soles banco



Banco o agente BCP  
193-1943271-0-99



Banco o agente Interbank  
005-0000007180



Banco BBVA  
0011-0130-0100003020



Banco Scotiabank  
000-2019361

Todas nuestras cuentas están a nombre de **CÁMARA DE COMERCIO DE LIMA - Ruc: 20101266819**

## • Tarjeta de crédito Podrá realizar sus pagos con rapidez y total seguridad.



1. Ingresar a nuestra página web: [www.camaralima.org.pe](http://www.camaralima.org.pe)
2. Buscar: **Pagos online**, parte superior derecha.
3. Ingresar **datos de la empresa y/o persona** que solicito el servicio.
4. Ingresar **datos de la tarjeta de crédito y detalle del servicio**.
5. Procesar pago.

Luego de realizar el pago, enviar el voucher de pago indicando el RUC y/o DNI del depositante al **asesor educativo**.



**Hasta 3 cuotas sin intereses\*** con tus tarjetas de crédito  
Preguntar por términos y condiciones

## • Billetera electrónica Escanea y paga



## Considerar

Los horarios que están en la programación de todos los eventos que se realice están sometidos a cualquier cambio por cualquier inconveniente que se presente. **\*Los cambios de los horarios serán notificados con anticipación.**

**CCL** | CÁMARA  
DE COMERCIO  
LIMA

## CONTÁCTANOS

✉ [acastro@camaralima.org.pe](mailto:acastro@camaralima.org.pe)

📞 908 860 016