

Jornada de Conducción Mindful

Fundación PONS

Serrano 138
Madrid

23 de enero
De 10:00h. a 11:30h.

Sesión informativa orientada a dar a conocer los beneficios de las técnicas de Mindfulness aplicadas a la conducción, que contribuyen a aumentar las capacidades de atención plena e inteligencia emocional del conductor para así lograr una conducción más atenta y segura.

CONTENIDO

La era de las distracciones

Distracciones y conducción: tipologías y efectos
Naturaleza de la atención y la actividad de conducir: últimos descubrimientos de la Neurociencia
Estrés y emociones al volante
Importancia del factor humano: entrenamiento de capacidades plenas

Mindfulness: la revolución

Qué es
Cultivo del lugar desde el que conducimos
Resultados científicos: MBSR
Beneficios para la conducción: salir del piloto automático
Práctica

La fórmula: Inteligencia Emocional basada en Mindfulness

Movimiento de capacitación Google: atención plena y habilidades emocionales para la excelencia.
Aplicación al rol del conductor
Mirar dentro para cambiar el comportamiento fuera
Entrenamiento y neurociencia: plasticidad cerebral
Por qué Inteligencia Emocional. Modelo de Goleman aplicado a la conducción
Autoconocimiento: dominio cognitivo y mindfulness
Autogestión: dominio emocional
Conciencia social: motivación y empatía
Habilidades sociales: compasión y amabilidad

Un futuro prometedor

De resultados buenos a extraordinarios
Próximos pasos: nuestra propuesta
Práctica y cierre

Inscripción
gratuita:
fundacion@pons.es



PONS
FUNDACIÓN

