

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse **aquí**

### INSCRIPCIÓN GRATUITA

Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés.

600 158 735

[formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es)



### COLABORA



Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente al evento.**

## Taller práctico de sensibilización

## “EXPERIENCIA MINDFULNESS”

Centro de Prevención de Riesgos  
Laborales de Sevilla  
10 de junio de 2025



Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla



# presentación

El Mindfulness es una herramienta poderosa para mejorar el bienestar laboral en las empresas, ya que fomenta un entorno de trabajo más saludable y productivo. Al practicar la atención plena, el personal aprende a gestionar el estrés, reducir la ansiedad y mantener la calma en situaciones desafiantes. Esto no solo mejora su salud mental y emocional, sino que también aumenta su capacidad para concentrarse, tomar decisiones efectivas y resolver problemas con claridad. Una persona más consciente y equilibrada es más resiliente y capaz de afrontar los retos diarios con mayor eficacia.



# programa



## Contenidos:

### 1.- LA ATENCIÓN PLENA: UN PROPÓSITO SALUDABLE.

- Atención inducida.
- Ablandar y permitir.

### 2.- EL ARTE DE LA GRATITUD Y LA COMPASIÓN.

- El poder de dar y recibir cumplidos.
  - Y yo, ¿cómo me agradezco y me muestro compasivo/a conmigo?



## Objetivos:

- Entrenar y desarrollar la capacidad de atención plena.
- Experimentar los beneficios de esta práctica.
- Sensibilizar sobre la utilidad e importancia de estos recursos y su relación con el cuidado y la salud.



## Desarrollo:

El taller se llevará a cabo en sesiones de 60 minutos, en grupos reducidos de máximo 20 personas.

Se celebrarán máximo 3 Talleres: 9:00-10:00 // 10:30-11:30 // 12:00-13:00

En caso de ser seleccionado/a se le comunicará el horario en el que participará, ya que cada persona participa en una sola sesión.



## Docente:

**Dña. Ane Miren Sierra Charola.** Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Psicóloga General Sanitaria en Mutua MAZ.

Como psicóloga de formación, está especializada en el mundo de la psicología aplicada que, en el mundo de las organizaciones, se enfoca en cuidar del bienestar de las personas trabajadoras.