

# CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL BIENESTAR DE TU EMPRESA

Elige alguno de nuestros cursos favoritos o dinos vuestras necesidades y te preparamos un programa a la medida.

Todos nuestros cursos formativos están 100% bonificados para los trabajadores a través de FUNDAE, alineados con los “OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE” e impartidos de modo tanto presencial, como en streaming a través de videoconferencia.

- ¿Cómo convertir la ansiedad en calma?
- Mindfulness para una empresa comprensiva y firme de propósitos
- ¿Cómo ser más efectivo y productivo con la ayuda de la meditación?
- Técnicas de visualización para aumentar la creatividad
- Reeducción postural como prevención de absentismo laboral
- Respiración consciente, la llave para la vida plena
- Técnicas de relajación para gestión del estrés
- Inteligencia emocional y control de las emociones
- Programación neurolingüística para un liderazgo positivo
- Autoestima, depresión y otros enemigos de la motivación
- La persuasión no es manipulación
- ¿Cómo vivir en Flow y ser altamente productivo?
- La asertividad, el camino hacia la excelencia
- Lenguaje corporal y comunicación no verbal
- Espalda sana, mente feliz
- Yoga corporativo
- Yoga terapéutico restaurativo

## CUERPO, MENTE Y EMOCIÓN

info@gravedadzero.es  
www.gravedadzero.es

