

CEF.- lanza el nuevo curso de Mindfulness en el trabajo

La nueva oferta educativa del Centro de Estudios Financieros quiere aportar las herramientas para gestionar mejor los cambios y optimizar la toma de decisiones por la vía del mindfulness

Nuevo curso práctico del Centro de Estudios Financieros (CEF.-)

El 'Curso de Mindfulness en el Trabajo' forma parte de la nueva oferta educativa del Centro de Estudios Financieros (CEF.-) mediante la que el estudiante aprenderá a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar los desafíos de la vida, alcanzar un alto rendimiento, entrenar la atención focalizada y la atención abierta, aumentar la resiliencia así como el autocuidado y autocompasión.

El objetivo es aplicar la conciencia plena para estar presentes, ser más efectivos y saber gestionar mejor el estrés, el malestar, la incertidumbre, las situaciones difíciles y los conflictos interpersonales, a partir de la premisa de que una mayor conciencia facilita cambios de actitud que resultan en una mayor eficacia personal y profesional y, por lo tanto, en un mayor bienestar.

Este nuevo curso del CEF.- está dirigido a profesionales, directivos y en general a cualquier persona interesada en aprender las bases del mindfulness o de la conciencia plena y sus aplicaciones en el ámbito profesional. Serán sus profesores, expertos en la materia, Alejandra Sánchez Yagüe, que impartirá su enseñanza en CEF.- Barcelona, y Carlos Vegas y Pedro Laguna, que lo harán en la sede en Madrid del grupo académico CEF.- UDIMA.

Sobre el CEF.-

El CEF.- Centro de Estudios Financieros es un centro de formación privado y escuela de negocios pionero en España. Con gran tradición y un prestigio sólidamente consolidado dentro del panorama formativo y editorial de nuestro país, el CEF.- inició su andadura en 1977. Desde entonces ha venido desarrollando diversos campos de formación de primer nivel dirigidos a profesionales del ámbito público y privado. Entre sus áreas de actividad se encuentran la preparación de Oposiciones, los Másteres y Cursos de posgrado, la formación para empresas y las publicaciones especializadas. A lo largo de sus 40 años de existencia más de 450.000 alumnos han pasado por sus aulas. El CEF.- es, asimismo, el principal promotor de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (www.udima.es).

Datos de contacto:

María Guijarro / 5cero2 Comunicación
915901582

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Madrid](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>