

# PROPUESTA DE JORNADA DE MINDFULNESS



Xavier Fontana | Mindfulness | Coaching | Gestión emocional  
[www.entrenaelpresente.com](http://www.entrenaelpresente.com)

## ¿Por qué mindfulness?

En un entorno laboral amplio y exigente, el bienestar emocional del equipo marca la diferencia. Mindfulness ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y fortalecer la colaboración entre departamentos.

Equipos más presentes, motivados y conectados: así es como crece la productividad.

## ¿Qué ofrezco?

- Sesiones prácticas de mindfulness, directas y aplicables, sin misticismos.
- Técnicas efectivas para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Herramientas sencillas para incorporar pausas conscientes durante la jornada laboral y fomentar el bienestar del equipo.

## Formato

- Las jornadas son totalmente adaptables: pueden ser de una o varias sesiones según las necesidades del equipo.
- Dirigido a todo el personal, desde departamentos administrativos hasta atención al cliente, fomentando el bienestar de toda la organización.

## Beneficios para el equipo

- Reducción del estrés laboral.
- Mejora del clima laboral y la comunicación entre departamentos.
- Aumento del bienestar y la motivación.
- Mejora del enfoque, la atención y la productividad.

## ¿Quiere saber más?

Me encantaría conversar sobre cómo podemos adaptar esta propuesta a las necesidades de su empresa, centro u organización.

## Contacto

 Xavier Fontana  [hola@entrenaelpresente.com](mailto:hola@entrenaelpresente.com)  +34 636 063 524