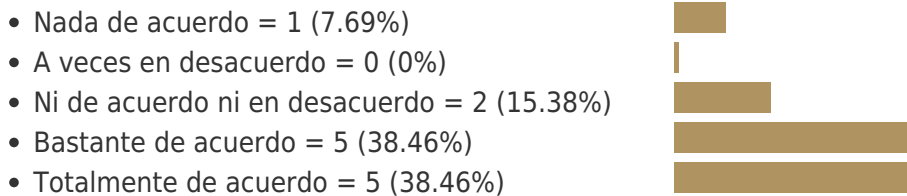
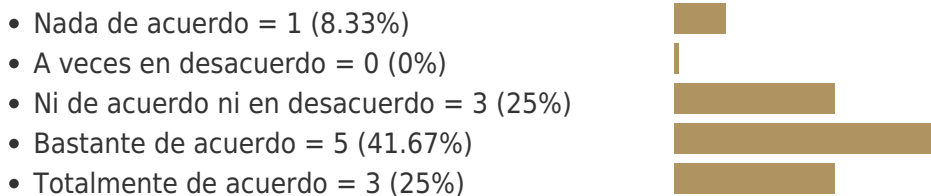


Informe de transferencia 20190802 - MINDFULNESS. ATENCIÓN CONSCIENTE

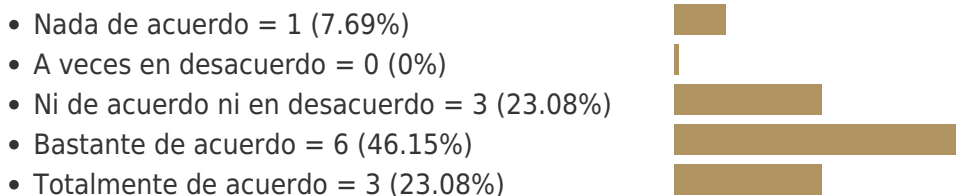
1. He aplicado la formación recibida



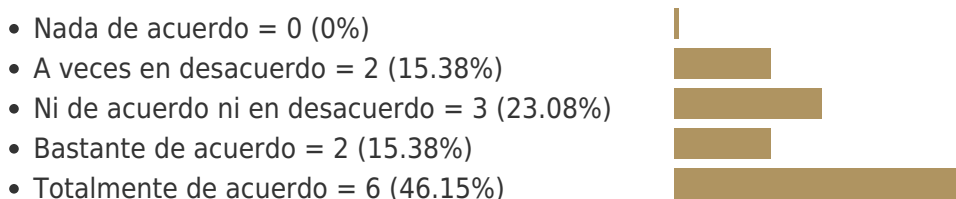
2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo



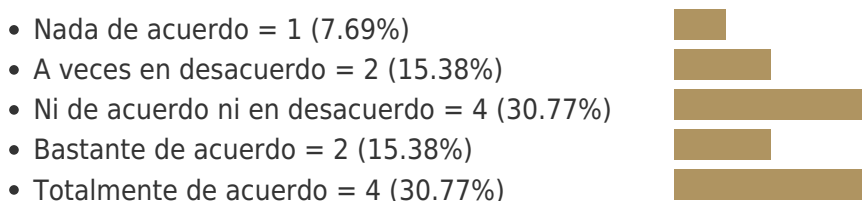
3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo




5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida




6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto


de trabajo

- Nada de acuerdo = 1 (7.69%)
 - A veces en desacuerdo = 2 (15.38%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (23.08%)
 - Bastante de acuerdo = 4 (30.77%)
 - Totalmente de acuerdo = 3 (23.08%)
- 


7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto

- Nada de acuerdo = 10 (76.92%)
 - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
 - Bastante de acuerdo = 2 (15.38%)
 - Totalmente de acuerdo = 1 (7.69%)
- 


8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo

- Nada de acuerdo = 8 (61.54%)
 - A veces en desacuerdo = 2 (15.38%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (7.69%)
 - Bastante de acuerdo = 1 (7.69%)
 - Totalmente de acuerdo = 1 (7.69%)
- 

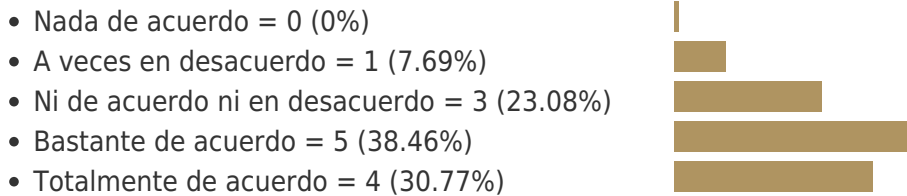
9. Los conocimientos sobre el Mindfulness (atención plena, parar, enfocar, atención a la tarea única, comunicación no violenta, compasión, etc.) han posibilitado una mejora o empoderamiento en tu vida profesional.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
 - A veces en desacuerdo = 1 (7.69%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (7.69%)
 - Bastante de acuerdo = 7 (53.85%)
 - Totalmente de acuerdo = 4 (30.77%)
- 

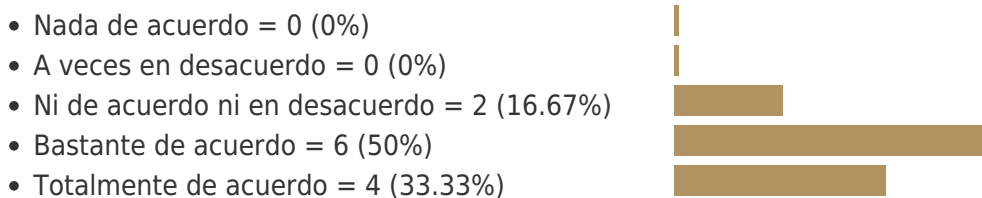
10. Conociendo el funcionamiento del estrés y su poder para generar reacciones automáticas, así como la capacidad que hemos trabajado para parar y de llevar nuestra atención a la respiración, enfocando nuevamente la situación que nos estresa sin juicios y aceptando la realidad que nos rodea, he mejorado el funcionamiento diario en mi lugar de trabajo

- Nada de acuerdo = 1 (7.69%)
 - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4 (30.77%)
 - Bastante de acuerdo = 4 (30.77%)
 - Totalmente de acuerdo = 4 (30.77%)
- 

11. Tras realizar el curso puedo hablar de un aumento del autoconocimiento, mejora de la atención, la capacidad de concentración, de la escucha activa, etc. en mi puesto laboral.



12. Hemos trabajado el entendimiento y aceptación de las emociones, gestionando su influencia en la toma de decisiones (respuesta VS reacción) y en nuestras relaciones interpersonales y por ello he notado los beneficios de los conocimientos adquiridos en mi entorno laboral



13. OBSERVACIONES (Añada cualquier comentario que considere oportuno respecto a la aplicabilidad de lo aprendido al puesto de trabajo)

- Este curso lo considero de vital importancia para todos los trabajadores, para el conjunto de la sociedad, niños Para mi ha sido muy positivo realizarlo, he disminuido mi consumo de ansiolíticos y he mejorado ante respuesta a situación de estrés. Me atrevo a decir que debería ser de obligado cumplimiento y cada trimestre, para potenciar esta parte del ser humano, mejoraríamos nuestras relaciones personales y laborales, disminuye nuestros dolores de cabeza y musculares, y por consiguiente, conseguiríamos ser más felices y a ayudaríamos a los demás a que también lo sean.

Hay que potenciar estos tipos de formaciones a toda la sociedad, por el bien común y fraternal.

- HA SIDO UN CURSO QUE NOS HA SERVIDO PARA TRABAJAR DE OTRA MANERA CON UNA HERRAMIENTA QUE LA TENEMOS TODOS Y SOLO HAY QUE PONERLA EN PRACTICA, PARA MI, A NIVEL PERSONAL HA SIDO FANTASTICO.
- ME GUSTARÍA QUE LA DURACIÓN FUERA MAYOR
- Lo que he aprendido me ayuda considerablemente en mi trabajo pues se requiere técnica y paciencia al trabajar con personas dependientes. Doy las gracias a la ponente que tuvimos, persona encantadora.