

Gestión emocional del estrés en la conducción: *Mindful Driving*

Se trata de un programa diseñado para dotar a los trabajadores de las herramientas necesarias para la gestión de uno de los mayores riesgos al volante, origen de múltiples distracciones, el estrés, ayudándoles a generar bienestar y satisfacción a la vez que de forma indirecta puede disminuir la siniestralidad y aumentar la atención al conducir.

Conseguir que el coche se convierta en un lugar de paz, en el que aumentar la concentración y la resiliencia. es el objetivo final de este curso, orientado a conseguir que el trabajador gestione el estrés, de forma consciente para lograr la atención plena en la carretera, disminuyendo la siniestralidad.



Objetivos:

- Gestionar el estrés generado por el tráfico y la conducción.
- Facilitar al trabajador las herramientas necesarias para autogestionar y controlar sus emociones al volante, eligiendo entre mindfulness (atención plena) o mind full (mente llena).

Destinatarios: Todos los trabajadores.



Metodología: Curso Presencial

Los programas se diseñan a medida dependiendo de las necesidades, tiempo y recursos del cliente.

En el programa formativo se cubren factores como el mindfulness, las técnicas de conducción (entrada al coche, planificación del trayecto, respiración consciente, pausas para recuperarnos, semáforos y paradas aliadas, etc...)

Se realizará una medición de los niveles de estrés utilizando software de biofeedback y se entregarán ejercicios para la iniciación de las prácticas.