



COAT VALENCIA

Colegio Oficial de la
Arquitectura Técnica de Valencia



FUNDACIÓN
ARQUITECTURA TÉCNICA
VALENCIANA

Curso esencial

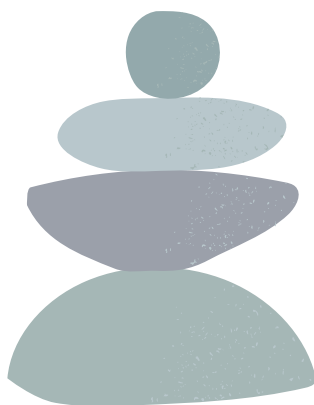
Mindfulness

para la gestión consciente

AVANZADO

Presencia, claridad y bienestar
en la gestión de la actividad personal y profesional

presencial



MINDFULNESS

PARA LA GESTIÓN CONSCIENTE

La arquitectura técnica exige atención constante, toma de decisiones y gestión de responsabilidades en entornos de alta presión.

Este curso avanzado propone el Mindfulness como una herramienta práctica y aplicable para afrontar el día a día profesional con mayor claridad, equilibrio y presencia, sin perder rigor técnico.

Una formación orientada a mejorar la gestión del estrés, la atención, la regulación emocional y el liderazgo consciente, aplicada a obra, oficina y coordinación de equipos, destinada a quienes ya asistieron a la primera edición o cuentan con conocimientos previos en mindfulness y desean seguir profundizando en su práctica.

IMPARTE

Eva Alandes

Arquitecta técnica colegiada, con amplia experiencia en el sector y conocimiento directo de la presión y exigencias del ejercicio profesional.

Desde 2011 se especializa en bienestar y desarrollo personal como instructora de Mindfulness, profesora de yoga y experta en gestión emocional. Dirige Espai Simala, centro de yoga y meditación, y combina experiencia técnica, vivencia personal y práctica consciente aplicada al ámbito profesional.



FECHAS Y HORARIO

Duración: 4 semanas (1 sesión semanal)

Fechas:

Martes: 28 de abril, 5, 12 y 19 de mayo.

Horario:

15:00 a 16:30.

INSCRIPCIÓN Y PRECIO

Colegiados: 40 €

No colegiados: 65 €

Incluye: Dossier del curso, material por bloque, audios de meditación y acompañamiento individual y grupal durante todo el proceso.

INSCRIBIRME

LUGAR DE CELEBRACIÓN

PRESENCIAL: Meeting Point COAT Valencia. C. Colón 42, planta 3a