

1. Record Nr.	UNINA9910159058003321
Autore	50Minutos
Titolo	Aprende a Meditar en el Trabajo : Los Secretos para Mantenerse Zen en Cualquier Circunstancia
Pubbl/distr/stampa	Namur : , : Lemaitre Publishing, , 2017 ©2017
ISBN	2-8062-8064-8
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (39 pages)
Collana	Coaching
Disciplina	158.7
Soggetti	Meditation Mindfulness (Psychology)
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Meditar en el trabajo -- El abecé del trabajador que medita -- El estrés en el trabajo -- Una respuesta: la meditación -- Principios generales de la meditación -- La meditación en el lugar de trabajo -- Los mejores consejos -- Preguntas frecuentes -- ¿Cuál es la diferencia entre relajación y meditación? -- ¿Cuáles son las distintas técnicas de meditación? -- ¿Cómo estar seguros de que estamos meditando correctamente? -- ¿Cómo interviene la meditación de conciencia plena en el desarrollo de la inteligencia emocional? -- Si se trata de un proceso personal, ¿no es incompatible meditar en el trabajo? -- ¿Cuáles son las ventajas de la meditación para un empleado? -- ¡Ahora es tu turno! -- Un minuto de meditación (sacado de Williams y Penman 2013) -- La meditación del chocolate (sacado de Williams y Penman 2013) -- El paseo meditativo -- Para ir más allá
Sommario/riassunto	This book explores the practical application of meditation in the workplace to combat stress and enhance well-being. It provides an introduction to meditation principles and techniques, emphasizing mindfulness and emotional intelligence as tools for managing professional challenges. The content outlines the benefits of meditation, supported by scientific studies, and offers practical advice, including meditation exercises and strategies for integrating mindfulness into daily work routines. Targeted at professionals dealing

with workplace stress, the book aims to foster a more serene and productive work environment through mindfulness practices.
