



## MINDFULNESS PARA MEJORAR LAS RELACIONES LABORALES, EL RENDIMIENTO Y EL BIENESTAR PERSONAL

**El 12 de junio, a las 19 horas, la Fundación Canal celebra una nueva edición de MENTES INQUIETAS, la iniciativa que promueve el intercambio de ideas entre jóvenes profesionales con inquietudes.**

Madrid, 8 de junio de 2018.- Según [estudio de la Universidad de Harvard](#), el 47% del tiempo que estamos pensando lo hacemos en cosas que no estamos viviendo en ese momento. Esa circunstancia nos hace más infelices. Está comprobado que el Mindfulness (o “atención plena”) ayuda a vivir el presente, logra resultados directos en la mente de las personas, haciéndolas más abiertas, eficaces, plenas... Consigue mejorar el clima laboral, además de acercar a los equipos a los objetivos, mejorar el rendimiento, aumentar la motivación y lograr el bienestar personal.

Para aprender a poner en practica esta técnica, que nos permitirá mejorar muchos aspectos de la esfera profesional y personal, la Fundación Canal organiza un distendido encuentro *after work* el próximo martes 12 de junio, a las 19 horas, que contará con la participación de:

**Lola López** [@Lolalopezpsico](#)  
Socia-directora de Mindfulness-Empresas



Como psicóloga experta en Mindfulness, nos hablará de la necesidad de aplicar este tipo de técnicas para una mejor gestión del estrés, los cambios y la incertidumbre, especialmente en el ámbito laboral.

**Juan Fornieles** [@jornieles](#)  
Subdirector del periódico El Mundo



Nos contará la experiencia personal que vivió al participar en un programa de Mindfulness, a través del cual descubrió los enormes beneficios de esta técnica.

**Presenta:**  
**Pablo España** [@yosoytribuseekers](#)



Su lema es “*Si no construyes tu propio sueño, alguien te contratará para que le ayudes a construir el suyo*”.



## FUNDACIÓN CANAL

Canal de Isabel II

Mateo Inurria, 2 - 28036 Madrid  
Tel.:+34 91 545 15 27  
prensa@fundacioncanal.es



# NOTA DE PRENSA

**MENTES INQUIETAS** es una iniciativa de la Fundación Canal dirigida a jóvenes con inquietudes que busca aportar soluciones reales a las cuestiones profesionales cotidianas. Estos encuentros se desarrollan al aire libre, con un formato innovador y distendido, en el que se potencia la participación y el intercambio de ideas entre los ponentes y los asistentes mediante intervenciones en directo o a través de sus móviles con la herramienta interactiva Kahoot.

El encuentro se podrá seguir en directo a través de [www.fundacioncanal.com](http://www.fundacioncanal.com) y por las redes sociales de la Fundación Canal.

¡Más información [AQUI!](#)

### **MENTES INQUIETAS: MINDFULNESS**

**Martes 12 de junio. 19.00 horas**  
Jardines de la Fundación Canal  
(C/ Mateo Inurria, 2 – Madrid)

**ATENCIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN:**  
+34915451527 y [prensa@fundacioncanal.es](mailto:prensa@fundacioncanal.es)

**INSCRIPCIONES:** Aforo completo

@FundacionCanal  
#MentesInquietas



[www.fundacioncanal.com](http://www.fundacioncanal.com)

