



Con Beatriz Muñoz

Coach, formadora y consultora

FINANCIA



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

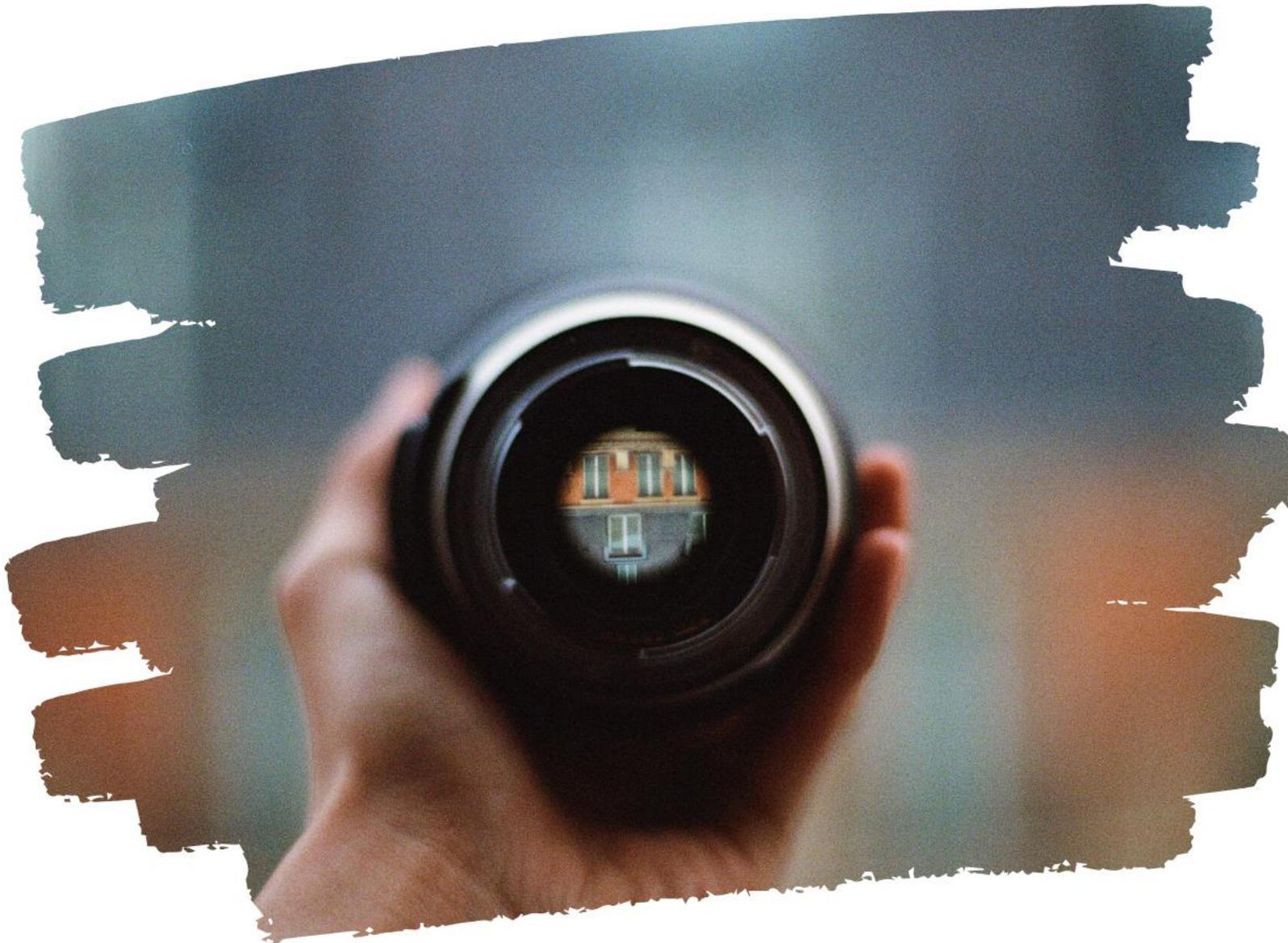
ORGANIZA



WEBINAR

CLAVES PRÁCTICAS PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS PROFESIONALES

14 DE MAYO - 12.00 HORAS



¿Hacia dónde
enfocas
tu atención?

Beatriz Muñoz Morante

Coaching | Formación | Consultoría



**Coach Certificada Atesco Formadora Consultora
Experta en el desarrollo de competencias
socioemocionales**

**Trabajo desde el 2012 con particulares, empresas y
administración pública**

**Acreditada por el IMIO en materia de Igualdad de
género y Oportunidades**

Algunas de las empresas y entidades que han confiado en mí



AYUNTAMIENTO DE ASPE



Primero,
y antes de que
lo que te pueda decir
te pueda condicionar ...





ENFOQUE
ATENCIÓN
CONCENTRACIÓN





Cantidad de atención
que una persona es capaz
de focalizar sobre
una experiencia mental
durante un periodo concreto
de tiempo.

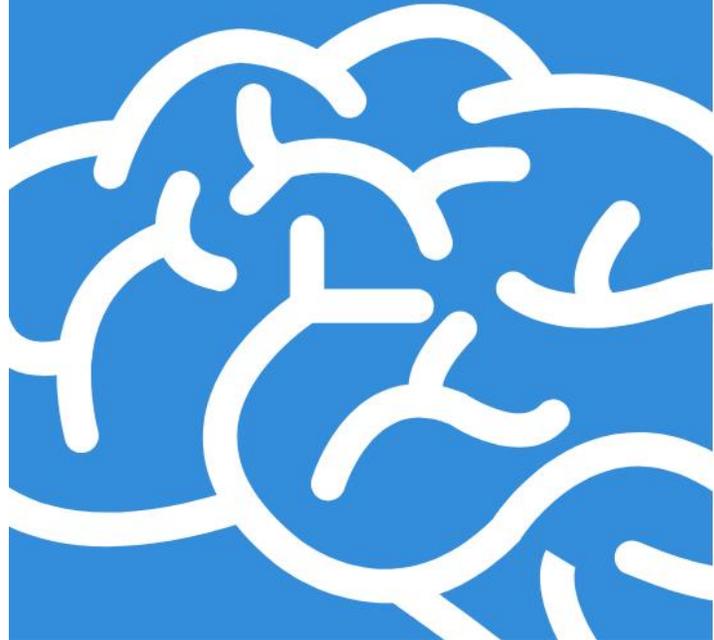
¿ Enfoque mental?

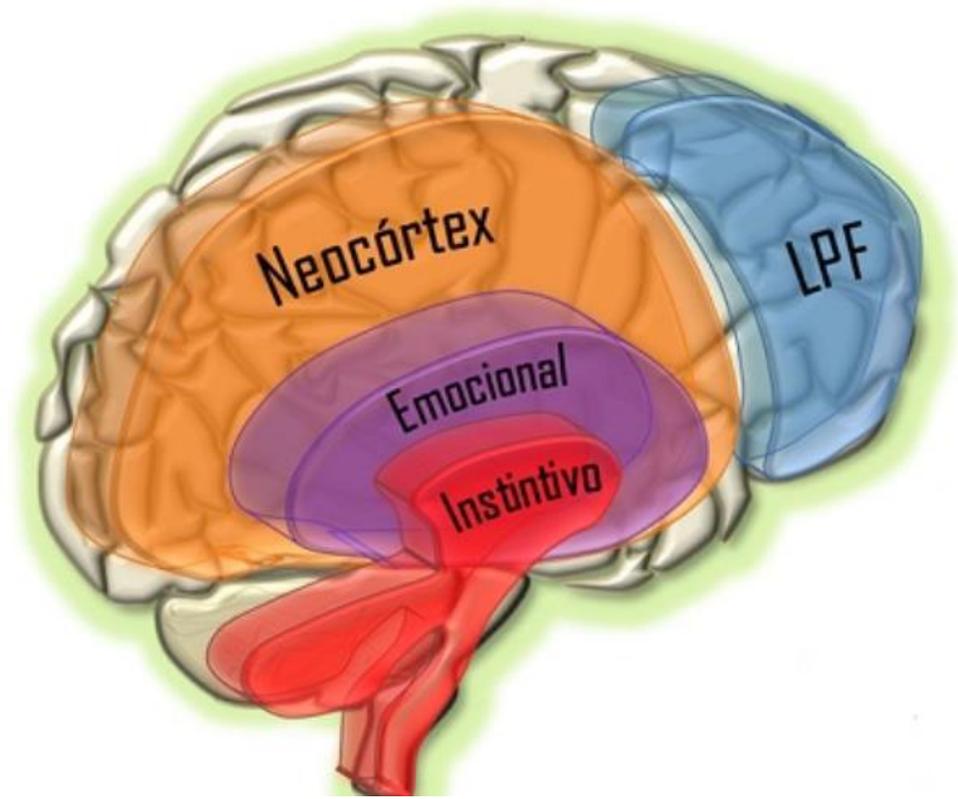
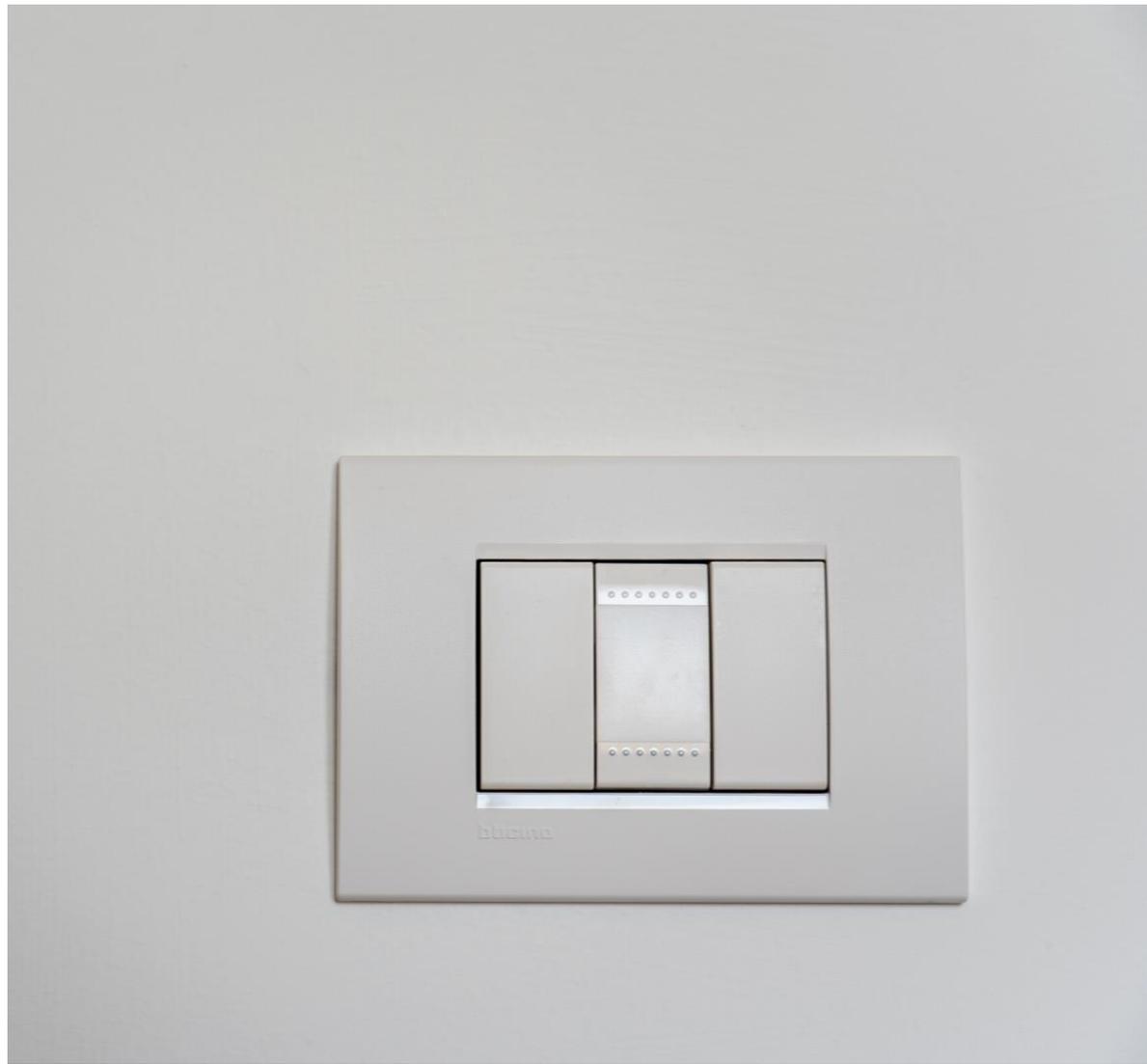






Piloto automático
Creando hábitos
Gastando menos energía
Gratificación inmediata

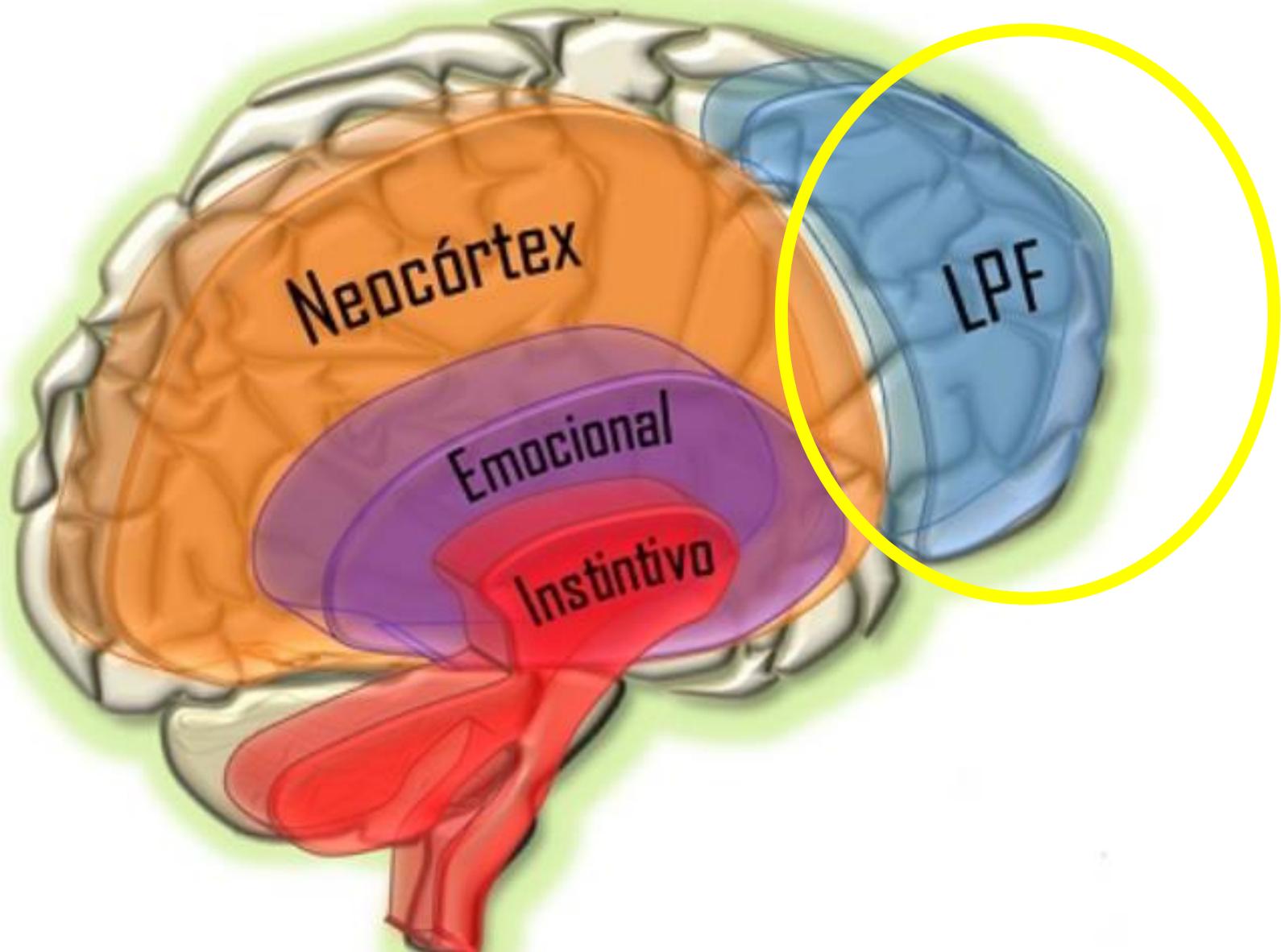


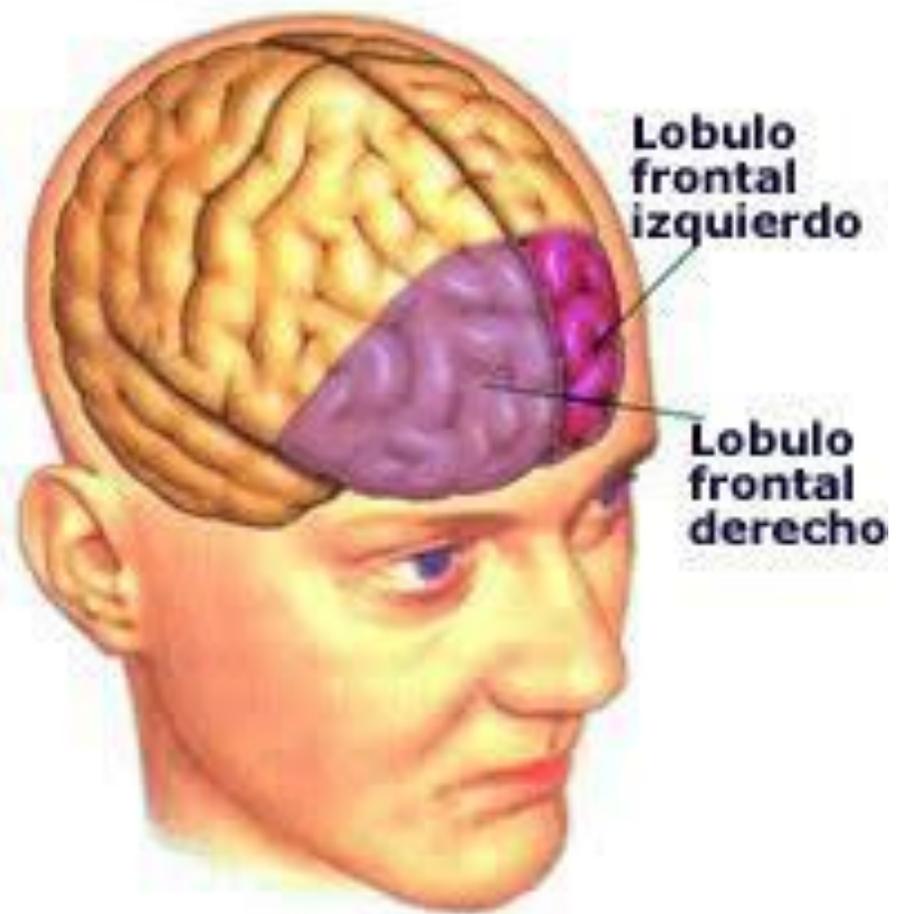












Una curiosidad ...

Tiempos de microconsciencia o atención plena:
estudio Microsoft

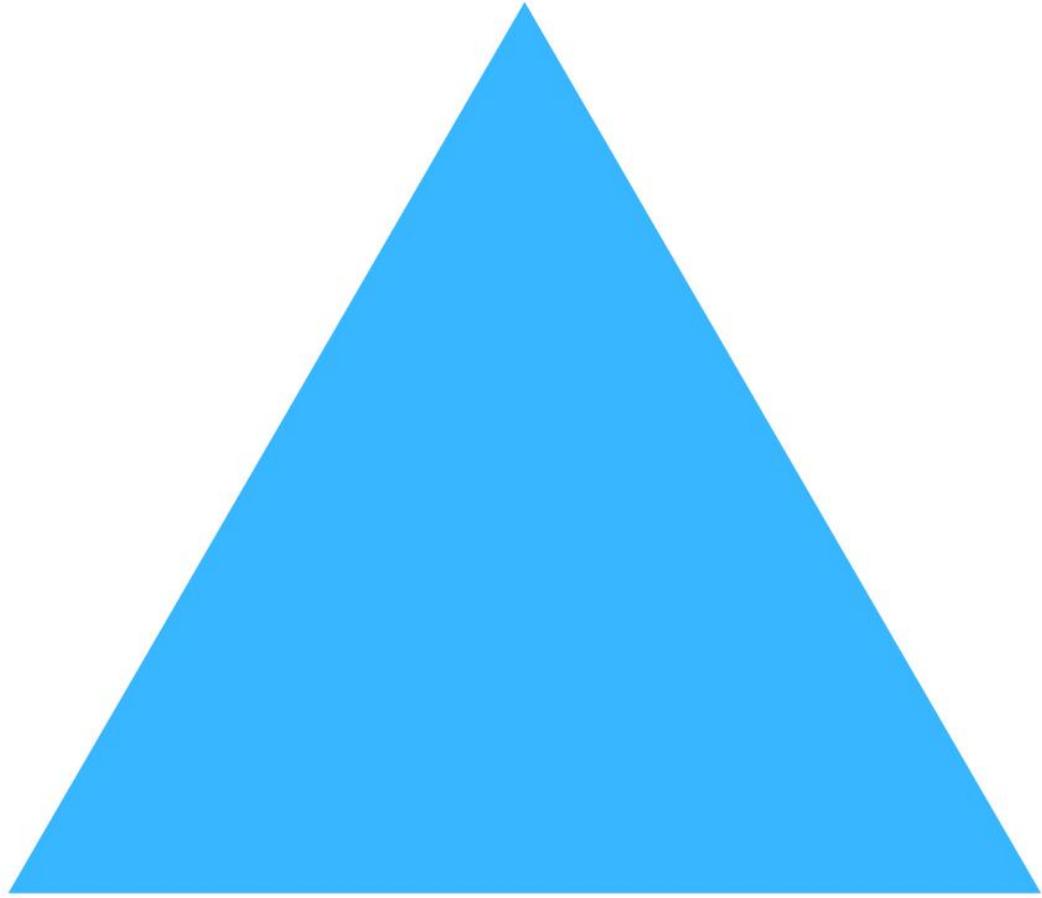
2000 = 12 sg

2015 = 8 sg

2019 = 5sg



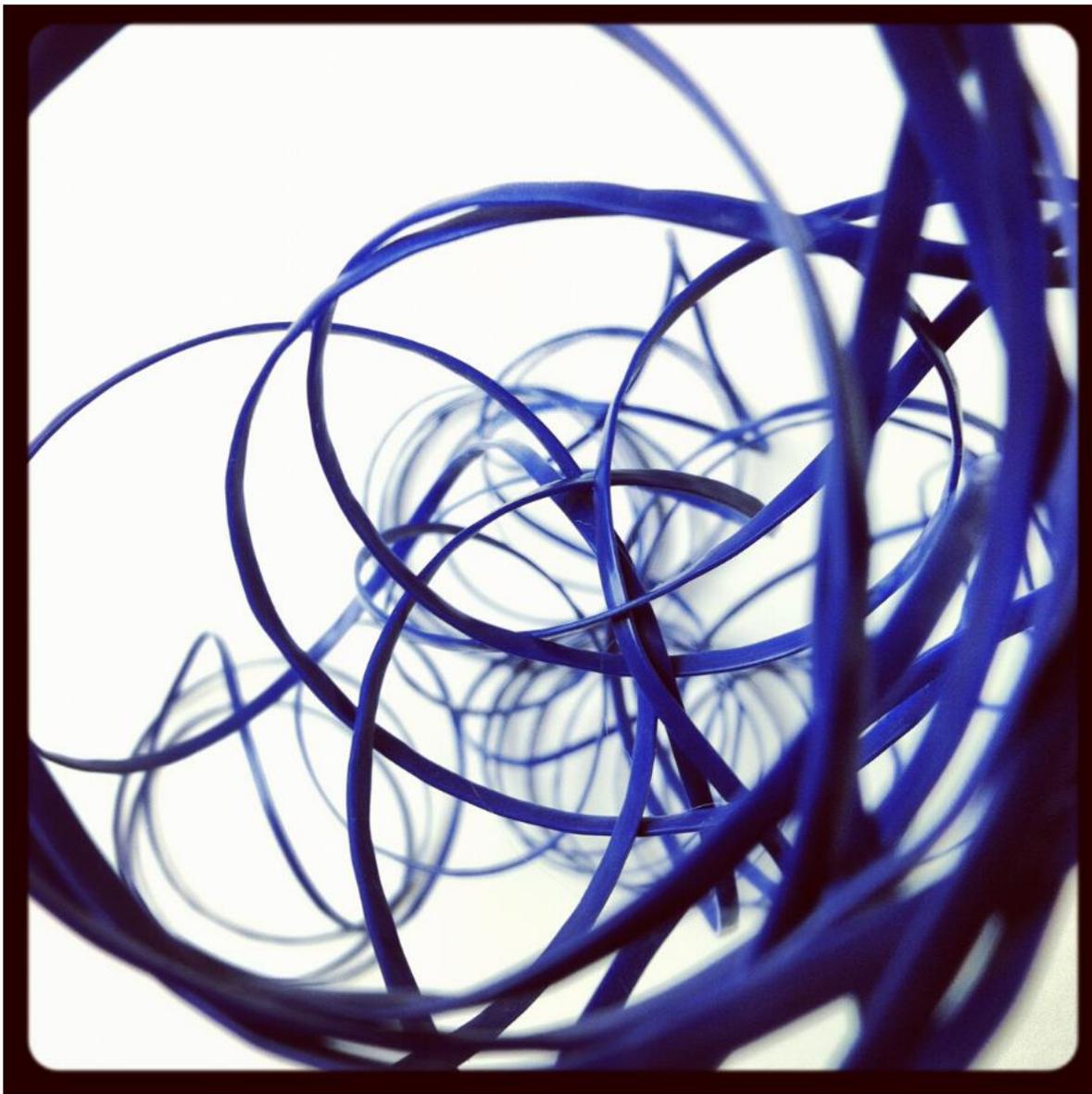




¿Qué te gusta hacer?

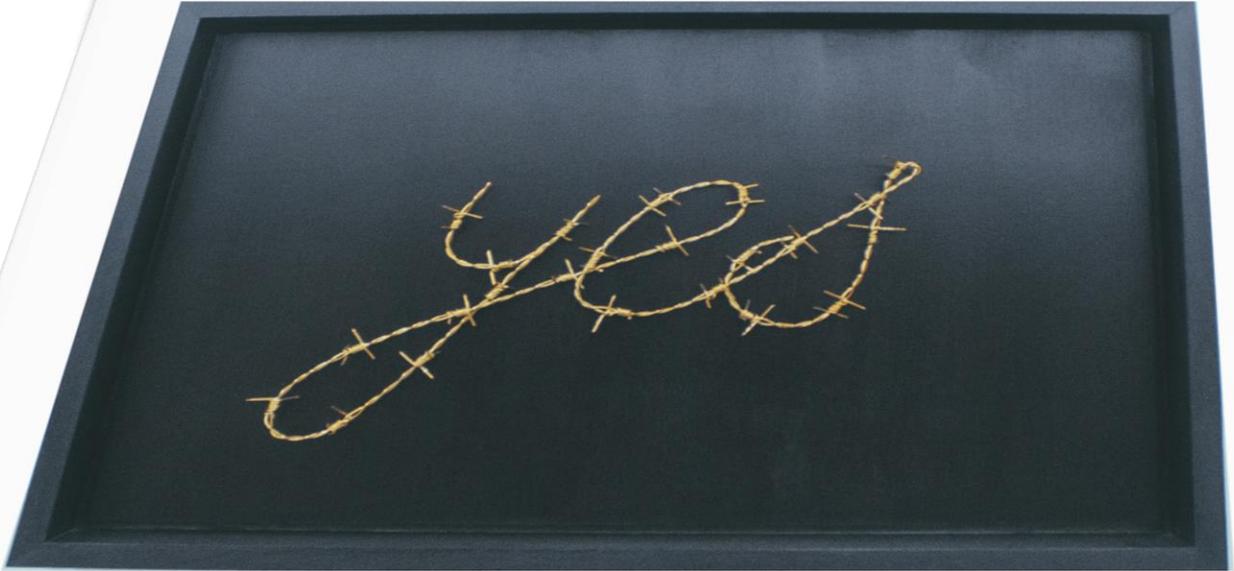


¿Cómo mejoras,
como haces mejor eso que
te gusta hacer?



El bucle perverso





O
M
D



Meta detallada ¿qué y cómo?

¿Como puedes medir avances?

Reto ambicioso, pero alcanzable. ¿pasos?

Objetivo realista ¿Puedes con tus recursos?

Acota en el tiempo ... o será un sueño



¿Juegas a ganar?
(a qué te acercas)

¿Juegas a no perder?
(de qué te alejas)

¿¿Dónde está tu atención??

Para tatuar en la nevera ...

BUSCA EL
ATRACTIVO DE
TU RETO

CUIDA TU
DIÁLOGO
INTERNO

PIENSA EN
TU WIN

PÓNTELO
FÁCIL A TI

ELIJO NO
POSTERGAR
PQ...

EMOCIONES
POSTERGAR??

PÓNSELO DIFÍCIL
DISTRACTORES

OMD !!



mindfulness





munoz.formacion@gmail.com



Sígueme en redes sociales

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Blog](#)

[Linkedin](#)

649 31 39 11

munoz.formación@gmail.com