



La Fundación MGS promueve un acto sobre *mindfulness* dentro de su ciclo de jornadas para el personal

Marzo de 2020

Nota de Prensa

La Fundación MGS organizó el pasado 10 de marzo, en el auditorio MGS en Barcelona, la jornada formativa “**Mindfulness: atención plena en tiempos de distracciones**” a cargo de **Eva Boix**, facilitadora, docente y *trainer* en Habilidades Comunicativas.

El acto, presidido por **Araceli Ruiz**, vicepresidente de la Fundación MGS y directora de RR. HH. y Comunicación de MGS Seguros, se inició con la explicación de los fundamentos *mindfulness*. A lo largo de la conferencia, Boix profundizó en la forma de tomar decisiones diarias a nivel personal, la comunicación no verbal y, a través de dos ejercicios interactivos, **la atención plena individual, la escucha activa y la expresión visual**. Para finalizar, se realizó un coloquio con los asistentes al evento.

La **Fundación MGS**, con esta novedosa iniciativa, cumple con sus **finés fundacionales**, uno de los cuales se centra en apoyar aspectos formativos y de mejora personal de su equipo humano.

Para más información:

MGS, Seguros y Reaseguros S.A.
Departamento de Comunicación e Imagen Corporativa
93 495 31 70
gmartinez@mgs.es