



PROGRAMA FORMATIVO · LA CULTURA DE LA PAZ EN EL TRABAJO · 4 SESIONES

LIDERAZGO CONSCIENTE

GESTIÓN DEL CONFLICTO E INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

*Herramientas para afrontar el cambio, mejorar las relaciones
y cultivar el bienestar en el entorno profesional.*

SESIÓN 1 · 16 DE OCTUBRE 2026

Salón de Actos
Biblioteca Gregorio Mayans



LIDERAZGO CONSCIENTE

Liderar la carrera profesional
dirigiéndose al éxito.

- Autoliderazgo: dirigir nuestra propia vida antes de dirigir a otros.
- Propósito profesional: conectar con el por qué y el para qué.
- Conciencia emocional: reconocer automatismos antes de reaccionar.
- Escucha, empatía y toma de decisiones desde la claridad.



INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Postura · respiración consciente · atención · observación de pensamientos.

SESIÓN 2 · 30 DE OCTUBRE 2026

Salón de Actos
Biblioteca Gregorio Mayans



CAMBIO Y ADAPTACIÓN

- Comprender la resistencia al cambio y la necesidad de control.
- Diferenciar lo que podemos transformar de lo que debemos aceptar.
- Flexibilidad mental ante la incertidumbre y nuevos escenarios.
- Convertir el cambio en aprendizaje, adaptación y oportunidad.



MEDITACIÓN Y ACEPTACIÓN

Respiración · sensaciones · observar sin reaccionar · volver al presente.

SESIÓN 3 · 13 DE NOVIEMBRE 2026

Salón de Actos
Facultat de Dret



GESTIÓN DEL CONFLICTO

Distinguir interpretaciones y reacciones emocionales.

- Distinguir hechos, interpretaciones y reacciones.
- Ego, expectativas y necesidad de tener razón.
- Escucha activa y comunicación asertiva sin ataque ni defensa automática.
- La pausa consciente como espacio para comprender y responder.



PAUSA CONSCIENTE

PARAR · RESPIRAR · OBSERVAR · COMPRENDER · RESPONDER

SESIÓN 4 · 27 DE NOVIEMBRE 2026

Salón de Actos
Biblioteca Gregorio Mayans



BIENESTAR Y CONTROL DEL ESTRÉS

- Reconocer las señales físicas, mentales y emocionales del estrés.
- Aprender a desconectar del exceso de pensamiento y recuperar presencia.
- Límites saludables, descanso mental y conciliación.
- Crear pequeñas prácticas sostenibles de bienestar durante la jornada.



MEDITACIÓN PARA REGULAR EL ESTRÉS

Respiración · recorrido corporal · relajación · silencio consciente.

 4 semanas |  1 sesión semanal |  12:00 h |  1 h 30 min |  Facultad de Derecho

Plazas limitadas



INSCRIPCIONES AQUÍ
<https://bit.ly/4yPZmJ4>



Scan me!

Escanea
o haz clic

Organiza: Elena Martínez García
Catedrática de Derecho Procesal
Curso destinado a PTGAS, PDI y Estudiantado

La paz también
se trabaja

ACCIÓ
FINANÇADA
PER

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA 
Facultat de Dret