



Mindfulness

Mindfulness

Duración: 30 horas

Modalidad: Online

OBJETIVOS

- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena

PROGRAMA

1. Introducción al Mindfulness

- 1.1 ¿Qué es Mindfulness?
- 1.2 Evidencias científicas del mindfulness
- 1.3 Respiración consciente
- 1.4 Beneficios de Mindfulness

2. Estrategias para la práctica del Mindfulness

- 2.1 Resiliencia
- 2.2 Meditación
- 2.3 Técnicas de relajación
- 2.4 Mindfulness para la vida cotidiana
- 2.5 Mindfulness en el ámbito laboral

3. Mindfulness para la gestión emocional

- 3.1 ¿Qué son las emociones?
- 3.2 Inteligencia Emocional
- 3.3 Regulación Emocional
- 3.4 Mindfulness para gestionar emociones