

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender los principios básicos del mindfulness
- Explorar cómo puede utilizarse la conciencia consciente para mejorar tu capacidad para tomar decisiones
- Desarrollar una comprensión profunda de tu propia experiencia interior
- Utilizando estrategias prácticas para mejorar tus habilidades interpersonales
- Implementando técnicas modernas de mindfulness para mejorar tu productividad en entornos laborales
- Aprender a practicar el autoconocimiento y cuidado personal
- Creando un plan efectivo para integrar la práctica consciente a tu rutina diaria

CONTENIDOS

Introducción al concepto Mindfulness

- Contexto Histórico
- Fundamentos o principios básicos del Mindfulness
- ¿Qué es y qué no es Mindfulness?
- Ciencia y Mindfulness

Beneficios de la práctica de Mindfulness

- Mindfulness y estrés laboral
- Mindfulness en la empresa
- Beneficios del Mindfulness en contextos empresariales

Como practicar Mindfulness

- Mindfulness de la respiración
- Mindfulness del cuerpo y la postura (conciencia corporal)
- Mindfulness de las emociones
- Atención a las intenciones
- Práctica: meditación con atención a la respiración
- Práctica: escaneo corporal

Mindfulness de los sentidos

- Práctica formal
- Práctica informal
- Mindfulness y dinámicas de grupo
- Práctica: la escucha activa
- Mindful eating
- Bagno de bosque
- Práctica: mindfulness en el bosque

