

Categorías: Habilidades

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.

CONTENIDOS

Introducción al Mindfulness ¿Qué es Mindfulness? Evidencias científicas del mindfulness
Respiración consciente Beneficios de Mindfulness Estrategias para la práctica del Mindfulness Resiliencia Meditación Técnicas de relajación Mindfulness para la vida cotidiana Mindfulness en el ámbito laboral Mindfulness para la gestión emocional ¿Qué son las emociones? Inteligencia Emocional Regulación Emocional Mindfulness para gestionar emociones

