

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional. Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre. Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones. Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional.

CONTENIDOS

1. El Mindfulness. 2. Diferencia entre meditar y Mindfulness. 3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness. 4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional. 5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional.

