

MINDFULNESS

30 Horas

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:

1. **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