



Mindfulness

Sku: 12318IN

Horas: 30

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

- **Unidad 1. Introducción al Mindfulness**
 - ¿Qué es Mindfulness?
 - Evidencias científicas del mindfulness
 - Respiración consciente
 - Beneficios de Mindfulness
- **Unidad 2. Estrategias para la práctica del Mindfulness**
 - Resiliencia
 - Meditación
 - Técnicas de relajación
 - Mindfulness para la vida cotidiana
 - Mindfulness en el ámbito laboral
- **Unidad 3. Mindfulness para la gestión emocional**
 - ¿Qué son las emociones?
 - Inteligencia Emocional
 - Regulación Emocional
 - Mindfulness para gestionar emociones