



Integración del Mindfulness en todos los ámbitos. La paz interior, meditación Mindfulness

Sku: 3746EC

Horas: 10

OBJETIVOS

Conocer la paz interior y la serenidad o tranquilidad de ánimo. Analizar la autoestima: impacto vital de la autoestima: timidez, agresividad, asertividad, la relación familiar, autoestima y pareja, autoestima y vida laboral, etc.

CONTENIDOS

1.LA PAZ INTERIOR 2.SERENIDAD O TRANQUILIDAD DE ÁNIMO 3.AUTOESTIMA
4.IMPACTO VITAL DE LA AUTOESTIMA 4.1.AUTOESTIMA Y RELACIONES SOCIALES
4.2.TIMIDEZ 4.3.AGRESIVIDAD 4.4.ASSERTIVIDAD 4.5.LA RELACIÓN FAMILIAR
4.6.AUTOESTIMA Y PAREJA 4.7.AUTOESTIMA Y VIDA LABORAL