



Mindfulness. Sintonía cuerpo y mente

Sku: 3679EC_3746EC_3747EC

Horas: 30

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Acercar al alumno al conocimiento del mindfulness dotándoles de los aprendizajes básicos sobre este concepto.
- Dar a conocer la meditación, sus tipos y utilidades desde un punto de vista técnico y profesionalizado.
- 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.
- Conocer la influencia del mindfulness en el crecimiento o desarrollo personal.
- Abordar la importancia de la sintonía entre el cuerpo y la mente.
- Indagar en el concepto de cuerpo inteligente.

CONTENIDOS

Módulo I: ¿Qué es el mindfulness? Una primera incursión en la actitud plena consciente.

1. Aproximación al mindfulness.
2. Fundamentos del budismo.
3. La meditación.
 - Utilidades de la meditación.
 - Meditación budista.

Módulo II: Integración del mindfulness en todos los ámbitos. La paz interior, meditación mindfulness.

1. La paz interior.
2. Serenidad o tranquilidad de ánimo.
3. Autoestima.

4. Impacto vital de la autoestima.
 - Autoestima y relaciones sociales.
 - Timidez.
 - Agresividad.
 - Asertividad.
 - La relación familiar.
 - Autoestima y pareja.
 - Autoestima y vida laboral.

Módulo III: Práctica de mindfulness, ejercicios para motivarnos. Sintonía cuerpo/mente.

1. Introducción.
2. El cuerpo inteligente.
3. Crecimiento o desarrollo personal.