



Mindfulness

Sku: PA40

Horas: 20

Formato: HTML con Animaciones

OBJETIVOS

- Iniciar als alumnes en la pràctica del Mindfulness
- Iniciar a los alumnos en la pràctica del Mindfulness, a través de los siguientes
- Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, exceso de preocupaciones.
- Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos, pensamientos, que permita parar las rumiaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente. Vivir en lugar de sólo Existir.
- Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

CONTENIDOS

- **Unitat 1. Definir i comprendre el Mindfulness (I)**
 - Orígens del Mindfulness
 - Definició de Mindfulness
 - Comprendre el Mindfulness
- **Unitat 2. Definir i comprendre el Mindfulness (II)**
 - Atrapats en els nostres pensaments
 - El mode ser
 - Les actituds necessàries per viure el present
 - La instrucció fonamental
- **Unitat 3. Entrenar Mindfulness, la pràctica formal**
 - Tipus de pràctica/entrenament en Mindfulness
 - Mites sobre la meditació
 - Meditació Mindfulness
 - Beneficis de la meditació: el mite de la meditació com quelcom pseudocientífic
 - Meditacions Mindfulness específiques. Exercicis de meditació
- **Unitat 4. Entrenar Mindfulness, la pràctica informal**
 - El puzle de la pràctica Mindfulness
 - Els alliberadors d'hàbits

- El pilot automàtic
 - La consciència plena en les activitats diàries
 - Exercicis per a situacions concretes
 - Com practicar pautes?
- **Unitat 5. Beneficis i aplicacions del Mindfulness**
 - Beneficis de la pràctica del Mindfulness
 - Àmbits d'aplicació del Mindfulness