



Introducción al mindfulness para ayudar en la reducción del estrés

REFERENCIA: M00002

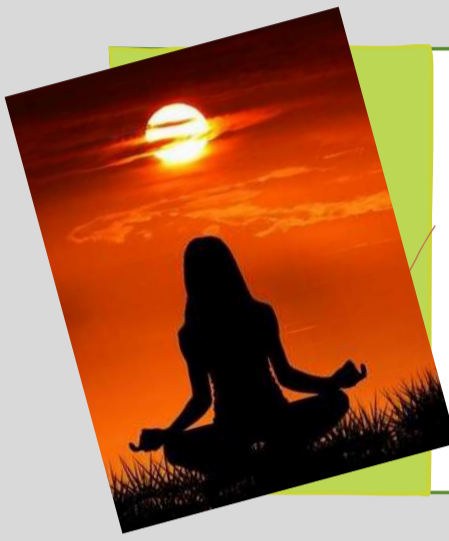
TIPO Y DURACIÓN

Se trata de conseguir un estado de actividad y esfuerzo pero en equilibrio, dejando correr simplemente los pensamientos y emociones, sin juzgar o modificarlos, solo observándolos.

Las herramientas se trabajarán en dos sesiones de 5 horas. Total del programa 10 horas.

El espacio será lo suficientemente amplio para poder realizar la práctica en el suelo y caminando.

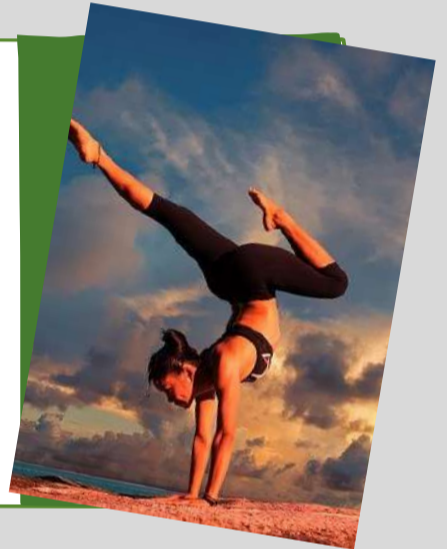
Los participantes tendrán que traer esterilla para el suelo y/o manta per taparse si son frioleros.



DESCRIPCIÓN

El mindfulness es una técnica utilizada en situaciones como el estrés, ya que promueve la aceptación y la serenidad frente del que está en continuo cambio, como el dolor, aquello agradable y lo desagradable, la suerte y la desgracia.

Con la practica de la atención plena se ejercitan todos los sentidos o entradas de información. Es un trabajo de "fuera hacia adentro", inductivo y empírico. Se trata de captar todo lo que podamos a través de todos los canales de percepción sin añadir nada previo o preconcebido. De esta manera se refuerzan los canales de entrada, que con el tiempo pierden funcionalidad a causa del protagonismo que han adquirido los procesos mentales deductivos.



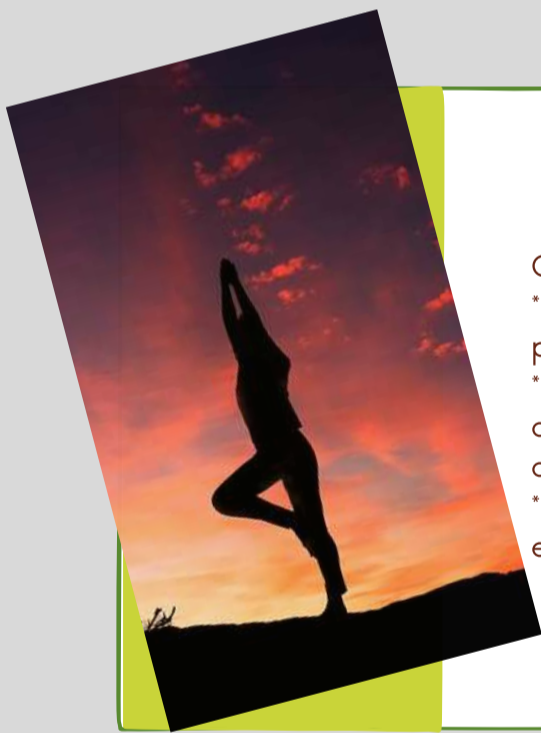
OBJETIVOS

Conocer los principios e historia del Mindfulness

*Conocer las evidencias científicas que avalan algunos programas

*Practicar herramientas del Mindfulness para llevarlo al día a día: técnica de respiración y de exploración corporal

*Comprender la mente en modo acción versus la mente en modo contemplativo.



CONTENIDO

1. El Mindfulness: historia y evidencias científicas
2. La percepción de la realidad y cómo la modulamos
3. Las emociones y su regulación consciente: La mente en modo acción (estar) y la mente en modo contemplativo (ser)
4. Qué es el estrés y cómo nos afecta: Técnicas de exploración: consciencia en el cuerpo y en las sensaciones
5. Actitudes a practicar : intención, experiencia y amabilidad



✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS