



# Profundizar para Reducir el estrés mediante la consciencia plena: Mindfulness

REFERENCIA: M00001



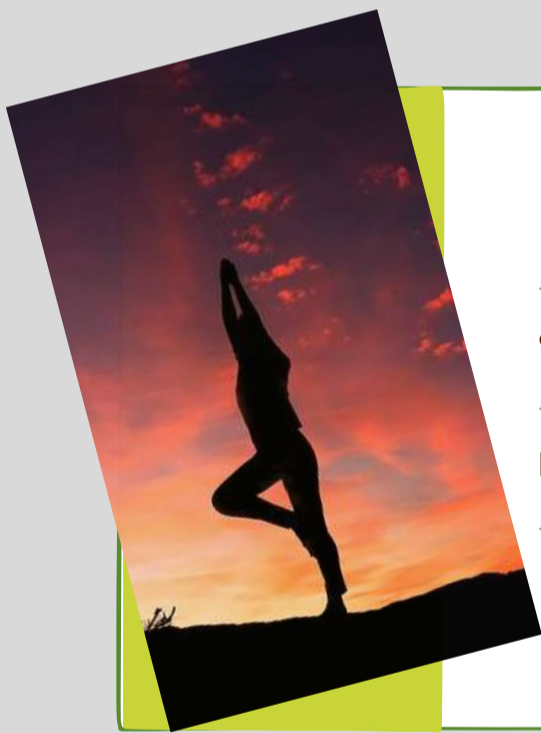
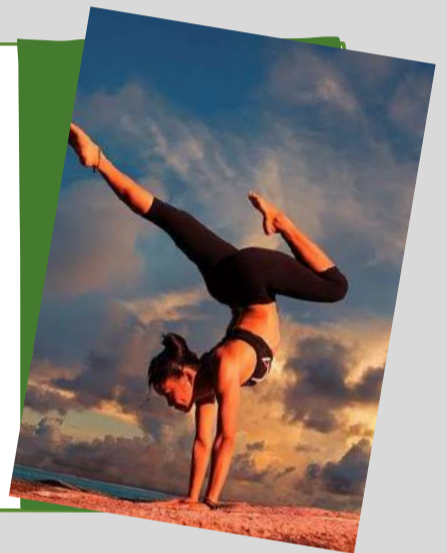
## TIPO Y DURACIÓN

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 2 jornadas de 5 horas. Total del programa 10 horas. El número máximo de personas para esta actividad será el que marque el espacio. 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

- \*Reforzar la practica personal y consolidar los conocimientos de la primera parte.
- \*Seguir practicando las dinámicas formales en el aula para llevarlas al día a día
- \*Resolver dudas y preguntas sobre la práctica.

## CONTENIDO

1. El estrés y cómo nos afecta. Seguimos investigando
2. Nuestra reacción al estrés y las técnicas que nos ayudan a regularlo
3. La comunicación no violenta desde el mindfulness para ayudar en nuestras relaciones y día a día
4. Nuestra gestión del tiempo con consciencia



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

 OPTIMAS