



Programa MBSR: Mindfulness bases stress reduced

REFERENCIA: M00004

TIPO Y DURACIÓN

Mediante una metodología vivencial, los alumnos obtendrán los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para generalizar la práctica del mindfulness en su día a día.

- *Charla de información y orientación.
- *8 sesiones de dos horas y media cada una (20 horas).
- *Un día de práctica intensiva (8 horas)
- *TOTAL HORAS DEL PROGRAMA 30 HORAS

DESCRIPCIÓN

Este curso está dirigido a todas aquellas personas interesadas, por motivos profesionales o personales, en obtener las herramientas y habilidades necesarias para aprender a parar, a observar y a observarse de tal manera que puedan cambiar la vivencia de las cosas que les pasan, no dejarse llevar por la cascada de pensamientos y emociones que les invade frente a una determinada situación, sino siendo capaces de responder frente las mismas de manera consciente y serena.

OBJETIVOS

- *Conocer los principios básicos del mindfulness o de la atención plena.
- *Potenciar la capacidad de atención y desarrollar la consciencia del momento presente, el aquí y ahora.
- *Aprender a regular las emociones a través de la atención plena.
- *Aprender a aplicar la atención plena en la gestión del tiempo y del estrés.
- *Aprender a aplicar la atención plena en nuestras relaciones personales.
- *Entrenar la actitud necesaria para generalizar la práctica del mindfulness a la vida cotidiana.
- *Identificar los beneficios que la práctica del mindfulness nos puede aportar.

CONTENIDO

1. Qué es Mindfulness o atención plena.
2. La percepción de la realidad.
3. Gestión emocional.
4. El estrés.
5. Estrés y resiliencia.
6. Comunicando desde la atención plena.
7. Gestión del tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS