



# Reduce el estrés mediante la consciencia plena: Mindfulness

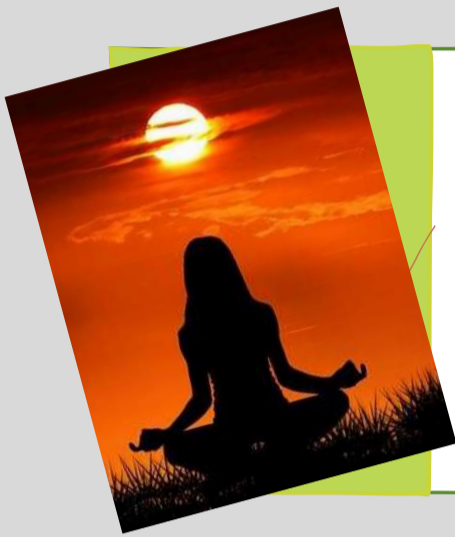
REFERENCIA: M00005

## TIPO Y DURACIÓN

Las herramientas se trabajarán en 5 jornadas de 4 horas. Total de 20 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.

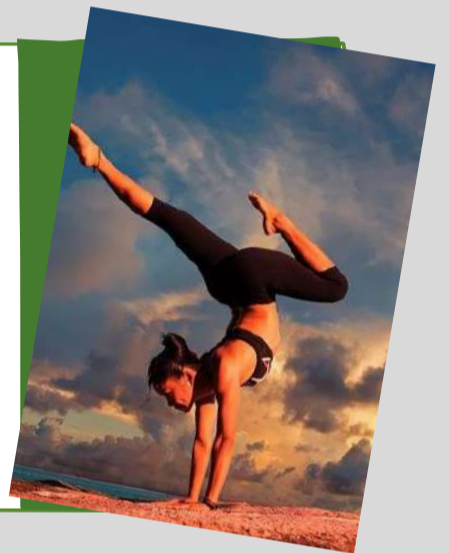
Los participantes tendrán que traer esterilla para el suelo y/o manta per taparse si son frioleros.



## DESCRIPCIÓN

El término mindfulness significa "atención plena". Es una forma de meditación, pero es una cosa muy sensorial, no intelectual o espiritual. La idea es estar en contacto con la realidad presente y cambiante. Toda la información fluye, viene y se va de la mente como si fuera la primera vez. No se queda atrapada.

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.



## 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.
- \*Comprender la mente en modo acción versus la mente en modo contemplativo.
- \*Revisar nuestra manera de comunicarnos y de gestionar el tiempo desde una mente consciente.
- \*Entender cómo las emociones y su regulación nos ayuda a revisar la interpretación de la realidad.



## CONTENIDO

1. El Mindfulness historia y evidencias científicas(corta explicación)
2. Tomar consciencia de cómo percibimos la realidad a través del mindfulness
3. Las emociones y su utilidad a través del trabajo con ellas
4. El estrés y cómo nos afecta. Actitudes a practicar : intención, experiencia y amabilidad.
5. Nuestra reacción al estrés y las técnicas que nos ayudan a regularlo.
6. La comunicación no violenta desde el mindfulness para ayudar en nuestras relaciones y día a día
7. Nuestra gestión del tiempo con consciencia
8. Herramientas y tips para llevarnos en nuestro día a día, con los clientes/ciudadanos y con los compañeros. Técnicas de exploración: body scan, consciencia en el cuerpo y en las sensaciones. La mente en modo acción (estar) y la mente en modo contemplativo (ser)



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

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS