

SOFT SKILL

Duración: 5 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

GESTIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS (INCLUYE PRÁCTICA GUIADA)

Descripción

El curso Gestión del Estrés con Mindfulness (incluye práctica guiada) ofrece una aproximación práctica para aprender a reducir el estrés y la rumiación mental mediante técnicas de atención plena, facilitando herramientas sencillas aplicables a la vida diaria y al entorno laboral para mejorar la gestión emocional, la calma y el bienestar, combinando fundamentos teóricos con ejercicios y prácticas guiadas de mindfulness.

Objetivos

- » Facilitar herramientas sencillas e integrables en la vida cotidiana y en el entorno laboral, para aprender a calmar la mente, reducir la rumiación mental, gestionar las propias emociones, y acceder a niveles más satisfactorios de calma, serenidad y bienestar.

Programa

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. ¿Qué es mindfulness? Orígenes y realidad actual.
- 1.2. ¿Mindfulness para la gestión del estrés? Beneficios y Cualidades.

2. LA ATENCIÓN, MECANISMOS Y CARACTERÍSTICAS

- 2.1. La utilidad de "darse cuenta" y cómo hacerlo.
- 2.2. La mente distraída o mente en modo hacer.
- 2.3. Mente en modo ser o mente enfocada.

3. LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA:

- 3.1. Cualidades de la atención y la práctica de mindfulness.
- 3.2. Atención y percepción, entender el pensamiento.
- 3.3. Atención a la respiración.

4. PRACTICAR MINDFULNESS

- 4.1. Meditación mindfulness, cómo y cuándo.

5. ESTRÉS, FISIOLOGÍA Y COMPRENSIÓN

- 5.1. La gestión del estrés.
- 5.2. Reconocer las sensaciones para gestionar el estrés.

6. LA COMUNICACIÓN COMO ESTRESOR

- 6.1. La comunicación consciente como solución.

7. TODA LA VIDA POR DELANTE, TODO EL TIEMPO DEL MUNDO CON MINDFULNESS

- 7.1. Pensamiento mindfulness es igual a la ecuanimidad.
- 7.2. Nueve ideas para practicar mindfulness o atención plena y Reducir el estrés.

8. TALLER PRÁCTICO MINDFULNESS. PRÁCTICA GUIADA