



MINDFULNESS

DURACIÓN: 25 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- ? Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional
- ? Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre.
- ? Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones.
- ? Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional

PROGRAMA CONTENIDOS

1. El Mindfulness
2. Diferencia entre meditar y Mindfulness
3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness
4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional
5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional