

Curso intensivo de Mindfulness

Conoce los principios del Mindfulness y las habilidades necesarias para desarrollar el estado de conciencia plena

Cómo ser más conscientes y dejar de actuar en "modo piloto."



Las preocupaciones acerca del pasado o el futuro son un fenómeno recurrente en el ámbito laboral de nuestra sociedad, y desencadenan una serie de efectos negativos sobre el trabajador y su desempeño.

La práctica de Mindfulness te proporciona la capacidad necesaria para **centrarte en el presente** y eliminar de tus

pensamientos las preocupaciones excesivas, **aumenta tu control mental** y **mejora tu rendimiento y tu bienestar.**

Dirigido a:

Cualquier persona que quiera adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar el estado de conciencia plena.

Objetivos:

- Adquirir conocimientos sobre Mindfulness, en qué consiste, cómo se realiza y qué beneficios aporta.
- Desarrollar habilidades y técnicas para ser capaz de beneficiarse de los efectos del Mindfulness y otras técnicas de relajación en el día a día.
- Sensibilizar sobre la importancia de la conciencia y la regulación emocional al gestionar eventos estresantes.



Duración, calendario y lugar:

Duración: **8 horas**

Barcelona, 15 de diciembre de 2017, de 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00h



Curso intensivo de Mindfulness

Tempo Consultoría Integral Tel 93.611.63.60

Av. Diagonal, 442, 3º 2ª, 08037 Barcelona, Casa Comalat



Programa:

1. ¿Qué es Mindfulness (conciencia plena)?
 - 1.1. Dinámicas up-down
 - 1.2. El poder de la Atención
 - 1.3. Mindfulness y modificación cerebral
2. Mindfulness y la conexión mente-cuerpo.
 - 2.1. El Mindfulness y el cuerpo.
 - 2.2. La actitud apropiada.
 - 2.3. Las emociones y el Mindfulness interpersonal.
3. Mindfulness y reducción del Estrés
 - 3.1. ¿Cómo reduce el estrés?
 - 3.2. Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness
4. Beneficios de la práctica de Mindfulness
 - 4.1. Estado interpersonal
 - 4.2. Adquisición de habilidades
 - 4.3. Asimetría frontal y disposición Afectiva
5. Incorporación del Mindfulness al mundo laboral
 - 5.1. Aplicaciones
 - 5.2. Consejos y directrices.
6. Cómo practicar la meditación Mindfulness
 - 6.1. Procedimiento y técnicas
 - 6.2. Mindfulness como estilo de vida
7. Otras técnicas de relajación.
 - 7.1. Relajación progresiva de Jacobson.



Importe: 175,00€

Formación bonificable

¡Bonifícate este curso! **Tempo** puede realizar las gestiones ante la Fundación Estatal. ¡Bonifícate este curso!

Importe bonificable: 104€

