

Mindfulness

MODALIDAD Teleformación

DURACIÓN 25 H

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

CONTENIDOS

UD1. El Mindfulness.

UD2. Diferencia entre meditar y Mindfulness.

UD3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness.

UD4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional.

UD5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional.