

Curso de Mindfulness

Duración: 25 horas

Metodología: On-line

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.

UD1. Mindfulness

- 1.1. Mindfulness. Significado
- 1.2. La práctica del mindfulness
- 1.3. Tres actitudes Zen
 - 1.3.1. Cuerpo
 - 1.3.2. Respiración
 - 1.3.3. Mente
- 1.4. Practicar
- 1.5. La importancia de la práctica
- 1.6. Meditación mindfulness formal
- 1.7. Prácticas sugeridas para la primera unidad didáctica

UD2. Pensamientos

- 2.1. La influencia de los pensamientos
- 2.2. Encadenados a los pensamientos
- 2.3. Trabajo con los pensamientos
- 2.4. Mindfulness en movimiento
- 2.5. Prácticas sugeridas para la segunda unidad didáctica

UD3. Emociones

- 3.1. Introducción
- 3.2. El funcionamiento de las emociones
- 3.3. Mindfulness y regulación emocional
- 3.4. Aceptación
- 3.5. Mindfulness informal
- 3.6. Prácticas sugeridas para la tercera unidad didáctica

UD4. Compasión y auto-compasión, un espacio abierto a la meditación

- 4.1. Introducción
- 4.2. Auto-compasión
- 4.3. Un espacio abierto a la meditación
- 4.4. En la práctica
- 4.5. Flexibilidad psicológica