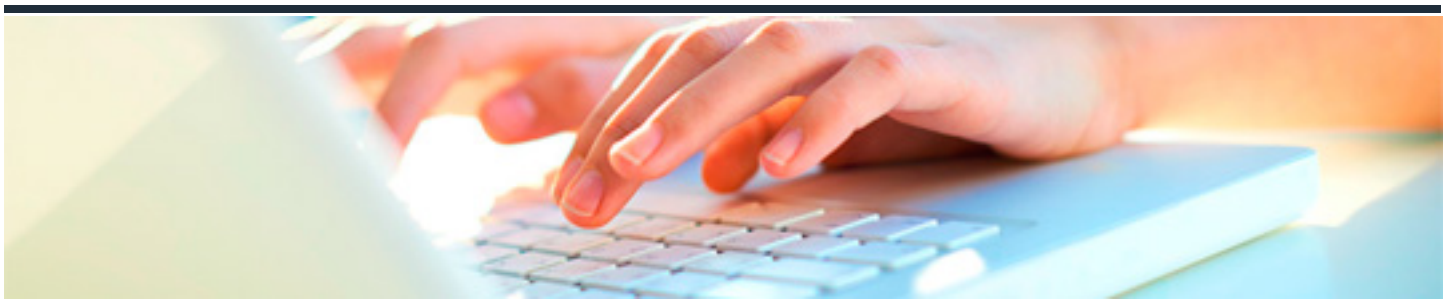
ideados FORMACIÓN



# GESTIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS (Incluye práctica guiada)

DURACIÓN: 5 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

## 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 CONTENIDOS

### 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**