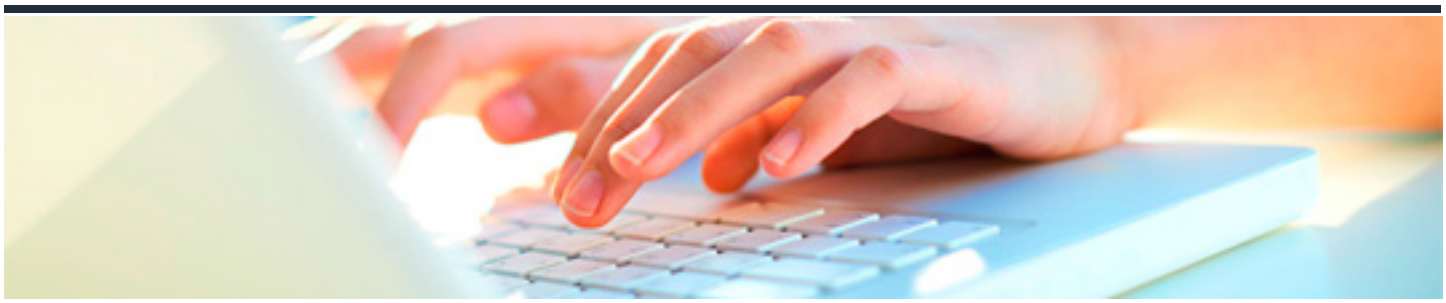
ideados FORMACIÓN



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