



Técnicas avanzadas de Minfulness



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 16 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Dotar al participante de las herramientas necesarias para la integración de la disciplina del Mindfulness .
Dotar al alumno de las bases para el desarrollo de la Inteligencia emocional y la capacidad de afrontar la dificultad desde la coherencia.
Rebajar los niveles de estrés del participante.

CONTENIDOS

- Conceptos básicos
- Nuestro cerebro y los pensamientos
- Meditación y su práctica
- Desarrollo de la Compasión
- Gestion emocional
- Autoestima
- Comunicación consciente
- Integración de la disciplina