



MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA GESTIÓN EMOCIONAL



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 12 h
Precio: Consultar

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

OBJETIVOS

Dotar a los alumnos de herramientas para la gestión del estrés, mejorar su inteligencia emocional y capacidad para afrontar las situaciones difíciles con calma y coherencia

CONTENIDOS

- Mindfulness, conceptos básicos.
- Técnica de integración del Mindfulness.
- Conexión cuerpo mente.
- El estrés y sus consecuencias.
- Mecanismos para la gestión del estrés.
- Gestión emocional.
- Autoestima.
- Bondad, amabilidad y compasión.
- Comunicación consciente