



Mindfulness



Área: Sin clasificar
Modalidad: Teleformación
Duración: 25 h
Precio: Consultar

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

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.

CONTENIDOS

1. El Mindfulness
2. Diferencia entre meditar y Mindfulness
3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness
4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional
5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional