



## MINDFULNESS. COMUNICACIÓN CONSCIENTE

---

1. Aprender a parar y establecer estados de calma y tranquilidad.
2. Desarrollo de prácticas de mindfulness, personales e interpersonales.
3. Cultivar estados de atención y concentración en nuestras comunicaciones.
4. Gestión y autorregulación del estrés interpersonal.
5. Cultivar la escucha y la comunicación consciente.
6. Autorregulación emocional.
7. Empatía consciente.
8. Cultivo de la amabilidad como elemento catalizador de relaciones positivas y constructivas.
9. Comunicación consciente como base en la resolución de conflictos interpersonales.