

MINDFULNESS GENÉRICO

OBJETIVOS CURSO:

- ✓ Iniciar a los alumnos en la práctica del Mindfulness, a través de los siguientes Objetivos específicos
- ✓ Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, exceso de preocupaciones.
- ✓ Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos, pensamientos, que permita parar las rumiaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente.
- ✓ Vivir en lugar de sólo -Existir-.
- ✓ Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. Reconocer y comprender la importancia de las emociones en la toma de decisiones y en el rendimiento personal.
2. Desarrollar capacidades de resolución de conflictos.
3. Potenciar las capacidades personales y desarrollarlas hasta la excelencia.
4. Adquirir conciencia sobre el diálogo interno del ser humano, aprender a controlarlo, y entender el proceso de influencia que se pone en marcha y que se manifiesta en la forma de sentir y actuar.
5. Optimizar la comunicación con los demás para conseguir relaciones positivas y enriquecedoras.
6. Diseñar y desarrollar programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos.
7. Domina