



MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA EFICACIA PROFESIONAL

OBJETIVOS CURSO:

Comprender el estrés y sus efectos en la salud mental y emocional.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

- Qué es Mindfulness o Conciencia Plena
- La percepción de la realidad
- El poder de las emociones
- La reacción al estrés
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia
- Comunicando con Mindfulness
- Gestionar conscientemente el tiempo
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana