



MINDFULNESS PARA PROFESIONALES

OBJETIVOS CURSO:

El objetivo del curso consiste en descubrir las tendencias y hábitos mentales, de qué forma se activan tus sensaciones y emociones, aprende a parar, a centrarte, a mover la atención de modo útil, a reconocer tus reacciones más salientes y a gestionarlas de modo que te impulsen al cambio vital con sentido personal.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

- 1) Aprenderás a centrar tu atención de manera más flexible en el momento presente.
- 2) Aumentarás tu nivel de consciencia y apertura hacia tus pensamientos, tus sentimientos, tus sensaciones físicas.
- 3) Desarrollarás habilidades de afrontamiento ante el estrés y otras experiencias internas difíciles