



MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

1. ¿Cómo funciona nuestra mente?
2. ¿Por qué es importante entrenar la atención?
3. Aprenderemos a desarrollar conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la eficiencia personal
4. La influencia de los modelos mentales en el pensamiento crítico
5. Inteligencia emocional: identificación las emociones
6. El poder de las emociones
7. Qué es la empatía
8. Inteligencia emocional: qué es el estrés y como gestionar adecuadamente las emociones difíciles
9. Diferenciando entre reacción y respuesta
10. Desarrollo de estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional
11. Inteligencia emocional: desarrollando relaciones enriquecedoras
12. La comunicación consciente: cómo se escucha de forma empática
13. Comunicación no violenta en momentos difíciles
14. Aplicaciones prácticas a nuestro día a día
15. Elaboración de un plan de acción para el auto-cuidado incorporando a nuestra rutina las técnicas aprendidas para calmar cuerpo y mente
16. Desarrollo del compromiso con el cambio