mindful science

DESARROLLO PERSONAL CON PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA

Curso de 8 semanas 2021

Nuestro objetivo es ayudarte

a reducir el estrés

y la ansiedad.

#InspiraAotros

mindful science

"Quien se encuentra con alguién que está meditando se da cuenta de inmediato que ha entrado en la órbita de algo extraordinario y muy inusual"

Jon Kabat-Zinn

Ejercicio de RESPIRACIÓN/Alivia la ansiedad/ELIMINA el...
Watch later
Share
MINDFULNESS
15 MINUTOS
MINDFULSCIENCE.ES
Watch on YouTube

¿Cuáles son los objetivos del curso?

Este Curso de 8 semans te brinda una aproximación teórico-práctica a la Atención Plena, haciendo énfasis en los ejercicios personales probados científicamente para afianzar un hábito.

01

Reducir las preocupaciones, la ansiedad y la angustia.

02

Mejorar la concentración y aumentar la productividad

03

Reducir los niveles de estrés.

04

Gestionar las emociones

La práctica del mindfulness es una estrategia simple y efectiva para la gestión emocional

05

Potenciar nuestras capacidades mentales

La práctica de mindfulness es una señal para que tu sistema nervioso active el modo de crecimiento, y esto te permite regresar a tu mejor versión.

06

Conectar con un sentido de propósito vital.

mindful science

"Meditar consiste simplemente en prestar atención a la vida como si en verdad importase"

Jon Kabat-Zinn

mindful science

El mindfulness es una herramienta de desarrollo personal que aporta beneficios tanto a nuestra salud mental como a la capacidad para interactuar con los demás.

mindful science

¿Qué aprenderás en estas 8 semanas?

Mindfulness para El Desarrollo Personal

1. ESPACIO, POSTURA Y RESPIRACIÓN
2. TU CENTRO INTERIOR DE CALMA
3. EL DESARROLLO DE NUESTRA CONSCIENCIA TESTIGO
4. FORTALECIENDO EL "MÚSCULO" DEL OBSERVADOR
5. EQUILIBRIO EMOCIONAL
6. DUALIDAD
7. CONDICIONES LÍMITE
8. RECONTEXTUALIZACIÓN
9. EL VÓRTICE, es sentir energía en movimiento
10. TE OBSEQUIAMOS 2 PIEZAS DE MÚSICA ORIGINAL PARA QUE PRACTIQUES SIN GUÍA.

A quién está diriguido el curso:

Este curso está diriguido a:

- Profesionistas en posiciones gerenciales o mandos medios que lideren un equipo de trabajo.

- Docentes, profesionales de la salud, servidores públicos, agentes de venta, encargados de relaciones públicas u otros profesionales que, como parte de su trabajo, deban ser competentes para comunicarse efectivamente.

- Público en general que quiera mejorar la comunicación consigo mismo y aprender a crear juna respuesta de relajación en su SNA a través de la práctica de la Atención Plena.

Perfil del egresado

Reconocer el concepto de mindfulness y emplear su práctica de forma óptima.

Podrá

Aplicar los distintos ejercicios formales e informales de Atención Plena en su vida personal y profesional.

Será capaz de

Desarrollar habilidades específicas de comunicación interpersonal y en público.

Herramientas

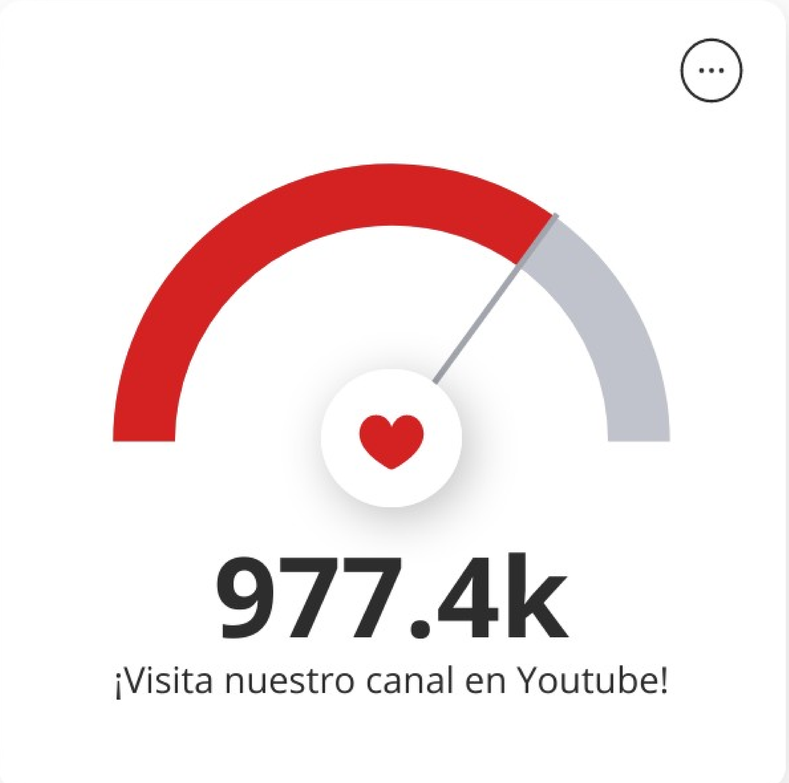
Para integrar la experiencia directa obtenida de la práctica.

Más de 20 horas de práctica.

En la primera parte del curso exploraremos **lo que es y lo que no es la meditación** y las implicaciones que acompañan al cultivo de la Atención plena.

Luego, aprenderemos sobre los beneficios de la práctica en nuestra Unidad cerebro-cuerpo-mente y Medio Ambiente (UCCM y MA)

Finalmente, brindaremos a los estudiantes-meditadores instrucciones detalladas para el cultivo de la Atención Plena a través de los distintos sentidos.



¿List@ para la aventura?

Tu diario de práctica midiario@mindfulscience.es

Asunto: DÍA 1-SEM 1- MI PRÁCTICA

mindful science

MINDFULNESS | COMUNIDAD DE MEDITADORES

www.mindfulscience.es