

Programa formativo

HABILIDADES DIRECTIVAS



Mindfulness

Duración: 30 horas



Grupo Glorieta

Grupo Glorieta garantiza toda la formación impartida y la gestión de bonificaciones que realiza como entidad organizadora.

Objetivos

- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.

Contenidos

1. Introducción al Mindfulness

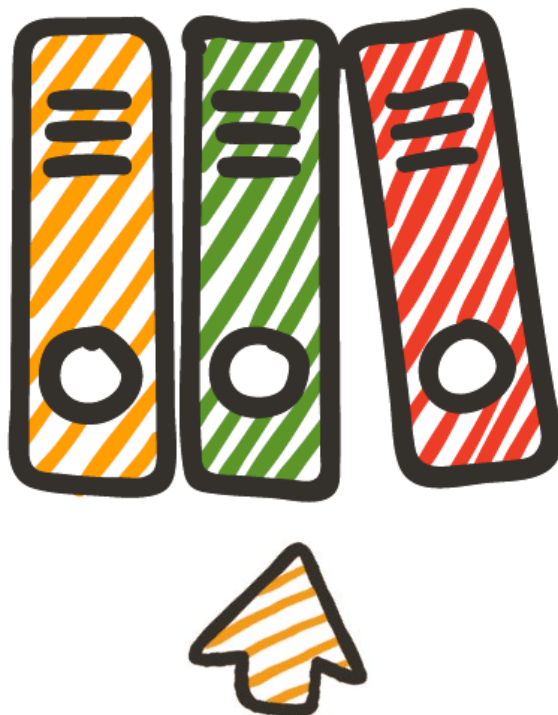
- 1.1. ¿Qué es Mindfulness?
- 1.2. Evidencias científicas del mindfulness
- 1.3. Respiración consciente
- 1.4. Beneficios de Mindfulness

2. Estrategias para la práctica del Mindfulness

- 2.1. Resiliencia
- 2.2. Meditación
- 2.3. Técnicas de relajación
- 2.4. Mindfulness para la vida cotidiana
- 2.5. Mindfulness en el ámbito laboral

3. Mindfulness para la gestión emocional

- 3.1. ¿Qué son las emociones?
- 3.2. Inteligencia Emocional
- 3.3. Regulación Emocional
- 3.4. Mindfulness para gestionar emociones



ACCESO AL CATÁLOGO GENERAL DE CURSOS

Para más información:



Grupo Glorieta

601 633 105

965 789 115

fcontinua@grupoglorieta.com

c.aloy@grupoglorieta.com

www.grupoglorieta.com