



Mindfulness *para manejar situaciones estresantes*

Duración:
16 h

Modalidad:
Presencial

Contenidos

Módulo 1: Introducción

- Que es el Mindfulness
- 4 formas de atención plena
- Desactivar “el piloto automático”
- La respiración y sus efectos
- Multitareas. Estrés y rendimiento

Módulo 2: Gestión del estrés

- El ciclo reactivo
- De la reacción a la respuesta creativa
- Focalizarse en “aquí, ahora”
- Gestión del estrés: 4 reglas de oro
- Cultivar la resiliencia

Módulo 3: Inteligencia Emocional

- Conciencia en las emociones
- Cómo regularnos

- Empatía y Compasión

Módulo 4: Estrés y comunicación relacional

- Atención plena en la comunicación
- Escuchar en profundidad
- Comunicación consciente, asertiva y eficaz
- Estilos de comunicación

Módulo 5: Hábitos

- Prevenir el estrés
- Afrontar altos niveles de estrés
- Estilo de vida saludable
- Incorporar hábitos nuevos
- Sustituir hábitos “no saludables”

Objetivo General

Aumentar la capacidad de manejar situaciones estresantes.

Objetivos específicos

- Desarrollar una mayor adaptabilidad y aceptación de las situaciones.
- Acceder a un mayor nivel de calma y estabilidad.
- Incrementar la claridad mental, la concentración y la memoria.
- Potenciar el autoconocimiento y la gestión emocional.
- Favorecer cambios positivos en las actitudes y conductas.
- Crear y sostener hábitos saludables.