

CONTENIDO DEL CURSO DE MINDFULNESS

1. Qué es y no es Mindfulness, como percibimos Creencias, Juicios y Modelos Mentales. Objetivo y Beneficios de Mindfulness.
2. Reaccionando o Respondiendo al estrés, Causas y Tipos de estrés. Cómo Gestionar el estrés, Respuestas Fisiológicas y cómo Afecta al Organismo.
3. Ansiedad y Construcción de Hábitos
4. Atención Consciente.
5. Emociones: Autoconocimiento - Regulación Emocional
6. Autoconocimiento: Autoestima- Mente (creencias limitantes...)
7. Comunicación Positiva . Escucha Consciente.
8. Relaciones Interpersonales. Resolver positivamente los Conflictos.
9. La Compasión vs Desapego
10. La Gratitud.
 - Prácticas sobre:
 - Atención a la Respiración
 - Caminar Consciente
 - Exploración Sensorial/ Body Scan
 - Alimentación Consciente.
 - Autocompasión , Amabilidad y Gratitud
 - Confianza, Empatía y Gestión Emocional

