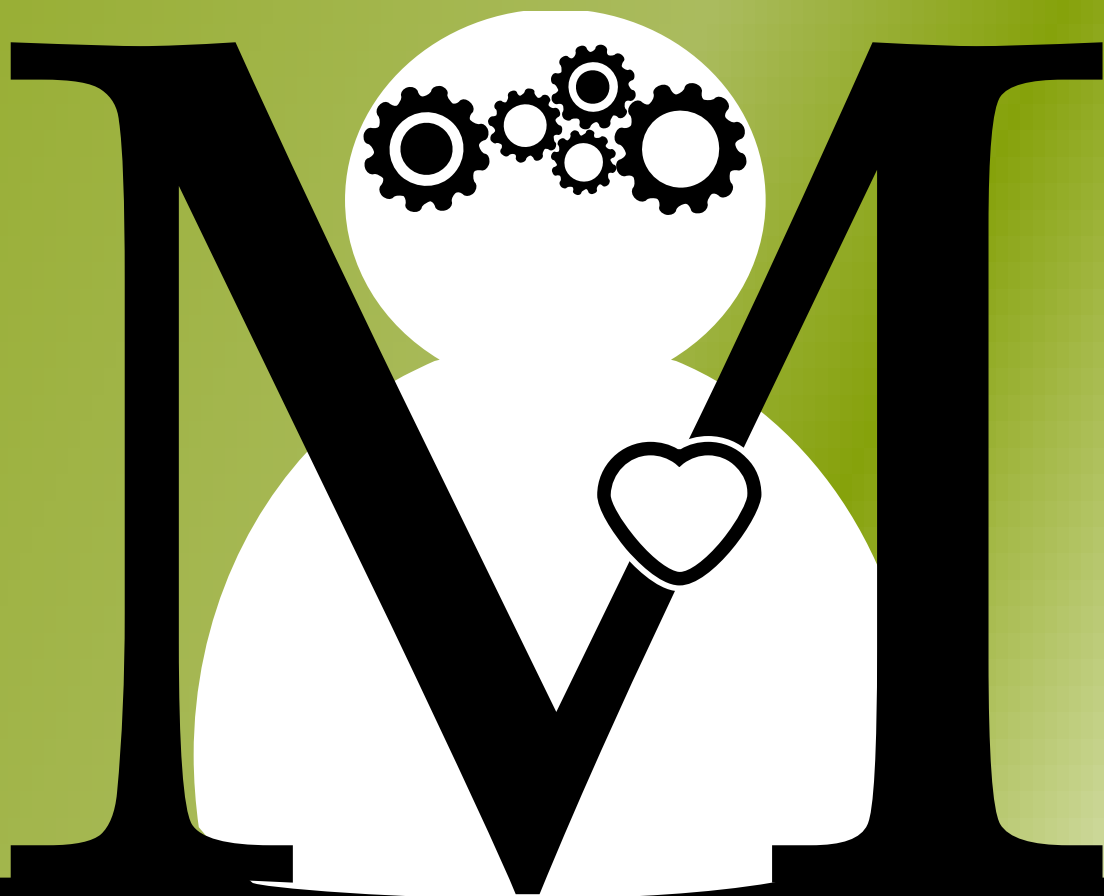


*Aprende a llevar  
una vida laboral y  
social saludable*

# MINDFULNESS, CONCEPTOS PRINCIPALES

## Gestión de Estrés



CreatiaBusiness



## **MINDFULNESS, CONCEPTOS PRINCIPALES**

La palabra “mindfulness” ha sido traducida al español como atención plena o presencia mental. Durante los últimos 30 años, la práctica de mindfulness o atención plena está integrándose en la medicina y psicología y estudiada científicamente, por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés y el dolor, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general. Encaminado a personas que desean iniciarse en mindfulness y comenzar a beneficiarse de sus efectos y quienes buscan un primer encuentro con los conceptos, técnicas y ejercicios de mindfulness.

## **OBJETIVOS**

Conocer los conceptos principales de Mindfulness como práctica terapéutica:

- Con las técnicas de mindfulness aprenderás a detectar los generadores del estrés y el sufrimiento y a cambiar tu relación con ellos.
- Aprenderás a tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación.
- Practicar técnicas respiratorias para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.

**HORAS:** 1 hora modalidad E\_Curso

## **ELEMENTOS CLAVE PARA LA FORMACIÓN**

- Los E\_Cursos te permiten decidir dónde y cuándo quieres realizar tu curso.
- Puedes seguir tu clase desde tu ordenador, tableta o teléfono móvil

- Tienes la opción de ver tu clase OnLine o descargarte el vídeo y verlo tantas veces como tú quieras. ¡¡¡ Tú decides!!!

## **PERFIL DE ASISTENTES**

Este curso, va dirigido a todo el mundo que desee detectar los generadores del estrés y el sufrimiento y a cambiar su relación con ellos

## **PROGRAMA DEL CURSO**

- Mindfulness: qué es y cómo nos puede ayudar.
- Mindfulness en Occidente
- Principales enfoques de la práctica de Mindfulness
- Beneficios de Mindfulness
  - Ejercicio de Atención Plena y calmar la mente
- Nuestros aliados en Mindfulness
  - La Respiración
  - La Meditación
- El poder de la Respiración
  - La respiración Abdominal o Diafragmática
  - Ejercicio respiratorio contra el Estrés – Hipoventilación con la respiración
- Meditación en Conciencia Plena
- Gestionar los pensamientos y las emociones
- Ejercicio Meditación Escáner Corporal

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS  
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y  
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CURSOS SUPERIORES Y  
MÁSTER

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.  
28010 Madrid  
T. 91 391 44 29  
F. 91 771 07 90  
info@creatiabusiness.com