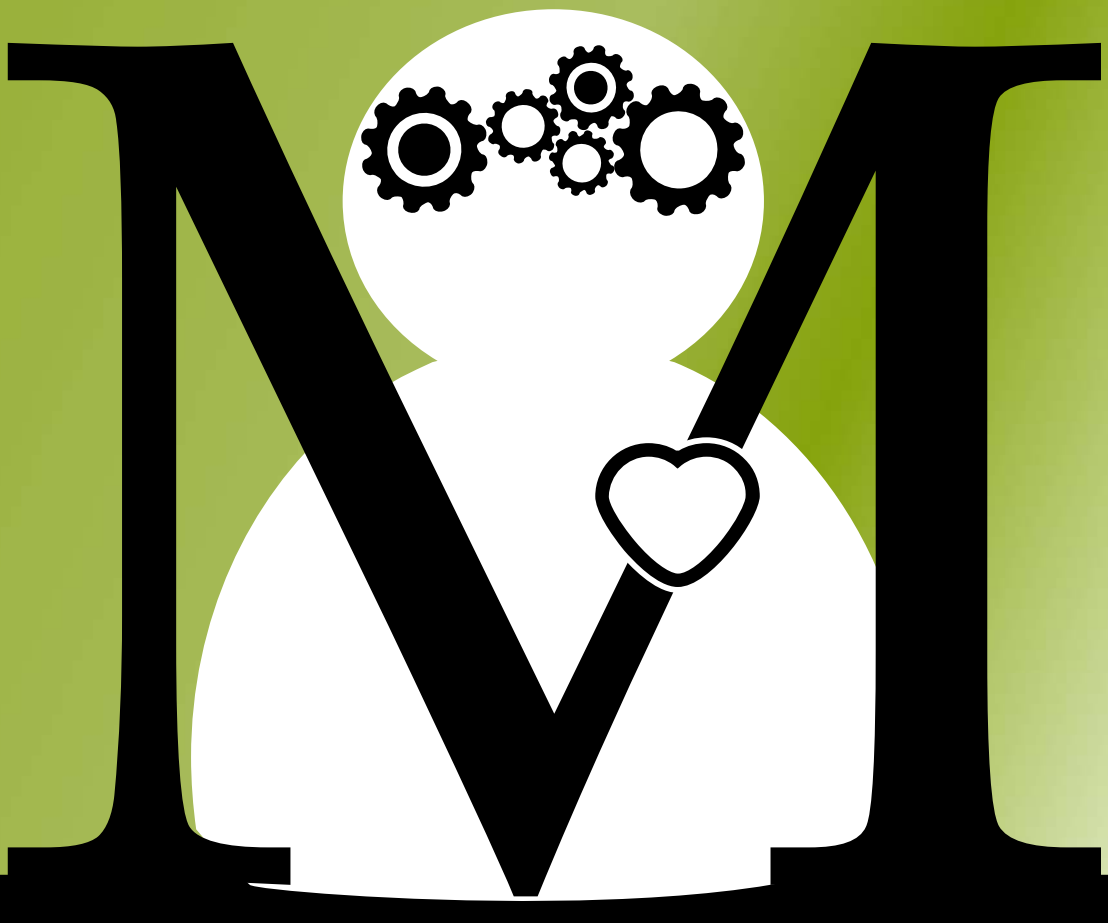
Aprendiendo a tener Experiencias más plenas, Viviendo el presente

AUTOGESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y OBSESIONES CON MINDFUL

mente y vida



AUTOGESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y OBSESIONES CON MINDFULNESS

DURACIÓN 16 horas

LUGAR: Online (el curso llega a su casa)

La ansiedad es un estado emocional de aprehensión, donde tenemos la sensación de que algo malo puede ocurrirnos, acompañado de varias reacciones físicas (sudoración excesiva, taquicardia, opresión en el pecho, tensión muscular, entre otras manifestaciones) y emocionales (miedo, agresividad, impulsividad y necesidad de huir). El problema radica en la duración, intensidad y frecuencia de permanecer ansioso/a, que puede llegar a afectar fuertemente otras áreas importantes de nuestra vida, provocando la obstaculización de proyectos o deseos que consideramos importantes, o la desvalorización de logros ya conseguidos.

La ansiedad y el hecho de estar siempre preocupados puede desencadenar diferentes trastornos como: Síndrome de Pánico, Fobia Social o Fobia Específica, Trastorno Obsesivo Compulsivo (pensamientos obsesivos) y Disturbio de Ansiedad Generalizada. Estos trastornos pueden incapacitar y evolucionar a otra epidemia común en nuestro tiempo, la depresión.

La practicar de la conciencia plena (Mindfulness) es una herramienta muy valiosa para lidiar con la ansiedad y sus trastornos asociados, siendo avalada en consenso por la comunidad científica.

Podemos ayudarte a llevar una vida más plena, enseñándote técnicas de autogestión emocional basadas en la práctica de Mindfulness, a través de un ámbito relajado (on_line), respetando la privacidad de cada participante.

OBJETIVOS

- Nuestro objetivo principal es el desarrollo, mejora o crecimiento del paciente, acompañando a la persona y organización en su proceso de cambio, utilizando el aprendizaje basado en la experiencia.
- El objetivo es acompañar a las personas y organizaciones a rescatar sus propios recursos, que encuentren su equilibrio, para tomar las decisiones y actuar con coherencia, siguiendo sus motivaciones y aspiraciones.
- Facilitar a las personas a conectarse con las fortalezas y reconocer los propios recursos.
- Generar un proceso personal orientado al crecimiento, la introspección y el cambio.
- Favorecer la recuperación del bienestar psicológico y mejora de la calidad de vida.
- Reducir los niveles de ansiedad
- Ayudar a las personas en su proceso hacia un mayor grado de bienestar

METODOLOGÍA

- Mindfulness utiliza la meditación como parte de la conciencia del cuerpo y para entender los patrones obsesivos o ansiosos de la mente.
- Se parte de una primera entrevista individual *online*, en la que acordamos aquellos aspectos que se desean trabajar, desarrollar o explorar.
- Las actividades son especialmente diseñadas por un profesional entrenado que respetará las condiciones de cada participante.
- La observación y atención consciente como elemento fundamental.
- Se enseñaran técnicas de AUTOGESTION utilizando Mindfulness donde cada participante saldrá con un bagaje práctico y teórico para autorregular su ansiedad y obsesiones.

¿POR QUÉ ONLINE?

- Respetamos la privacidad de los participantes y queremos estimular su desarrollo personal a través de la libertad de expresión que proporciona la plataforma *on_line*. Además es posible enriquecerse a través de la experiencia de los otros participantes, siendo posible observar que todos estamos en mayor o menor grado lidiando con la ansiedad y obsesiones.

PROGRAMA CURSO

- Ansiedad: La epidemia silenciosa del siglo XXI
- Entender que es y cómo funciona la ansiedad: Una explicación biológica.
- Síntomas físicos y emocionales de la ansiedad.
- El trastorno aparece cuando mi ansiedad no es normal.
- ¿Mindfulness sirve contra la ansiedad y sus trastornos? Lo que la ciencia demostró.
- Nuestros aliado en Mindfulness contra la ansiedad:
    - La Respiración
        - La respiración y su influencia en el sistema nervioso central
        - Aprender a respirar
        - Técnicas respiratorias para la gestión de las emociones
    - Conceptos teóricos y prácticos sobre la meditación
- Amenazas externas versus amenazas internas: Aprender a identificar nuestro “enemigo” real:
        - Sufrimiento primario
        - Resistencia o rechazo
        - Ahuyentar y desbordamiento emocional
    - La conciencia es posible – Es hora de auto-conocerse
- Discernir lo real de lo construido: ¿Soy lo que pienso?
    - Trabajar con aquello que nos molesta – Inteligencia Emocional
    - Expandir la visión: No todo es preocupación
    - Aprender a responder de forma inteligente estando ansiosos o preocupados

El proyecto Mente y Vida está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace Mente y Vida, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 15 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

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.

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.

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

mente Y VIDA