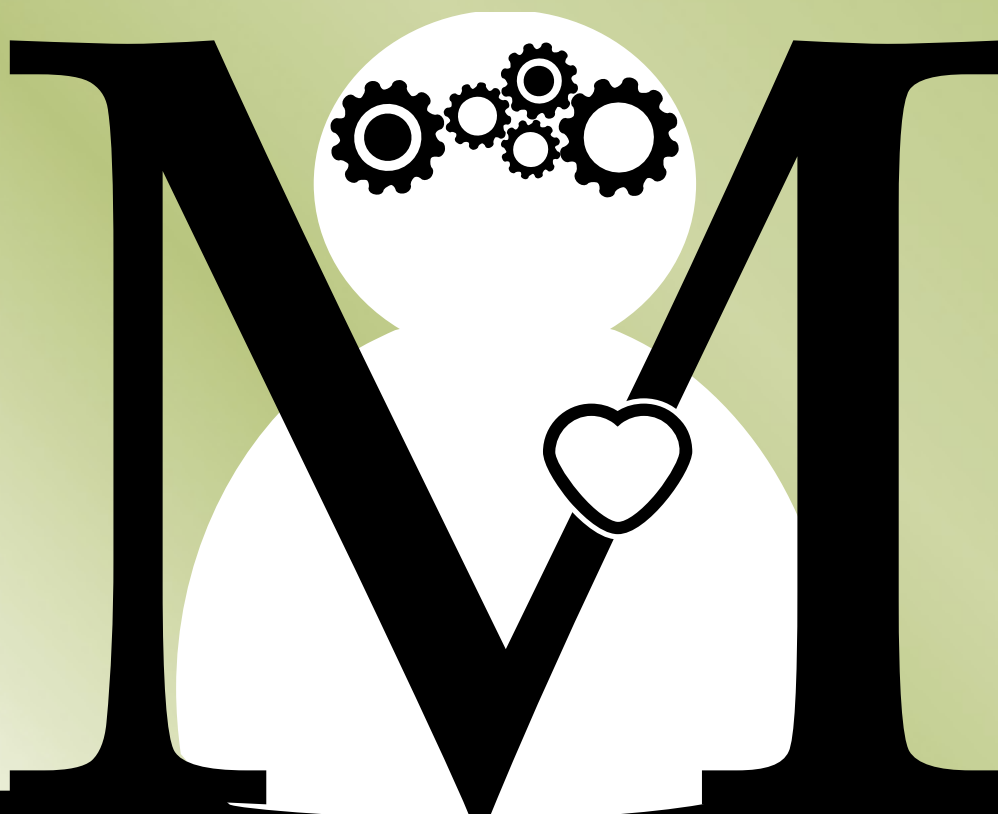


*Aprende a llevar
una vida laboral y
social saludable*

MINDFULNESS, ATENCIÓN PLENA AL MOMENTO PRESENTE

mente 
Y VIDA 





MINDFULNESS ATENCIÓN PLENA AL MOMENTO PRESENTE

DURACIÓN: Media hora

MODALIDAD: E_Curso

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta práctica meditativa focaliza la atención en la respiración consciente y está destinada a ayudarte a gestionar el estrés, la ansiedad y el dolor así como otros estados mentales negativos. Este taller práctico nos proporciona un conjunto de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestras vidas diarias.

OBJETIVOS

- 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 y auto compasión.
- Te permitirá mejorar la forma en que gestionas las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- 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.

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!!!

METODOLOGÍA

- *Mindfulness* utiliza la meditación como parte de la conciencia del cuerpo para entender los patrones obsesivos de la mente.
- Las actividades son especialmente diseñadas por un profesional entrenado que respetará las condiciones de cada participante.
- La observación y atención consciente como elemento fundamental.

PROGRAMA CURSO

- Mindfulness - **Atención Plena**, aprender a traer la atención al momento presente y calmar la mente.
 - ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?
 - Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar para reducir el estrés
 - La Respiración y la meditación en atención consciente.
 - **Meditación volviendo a nuestros sentidos.**

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

