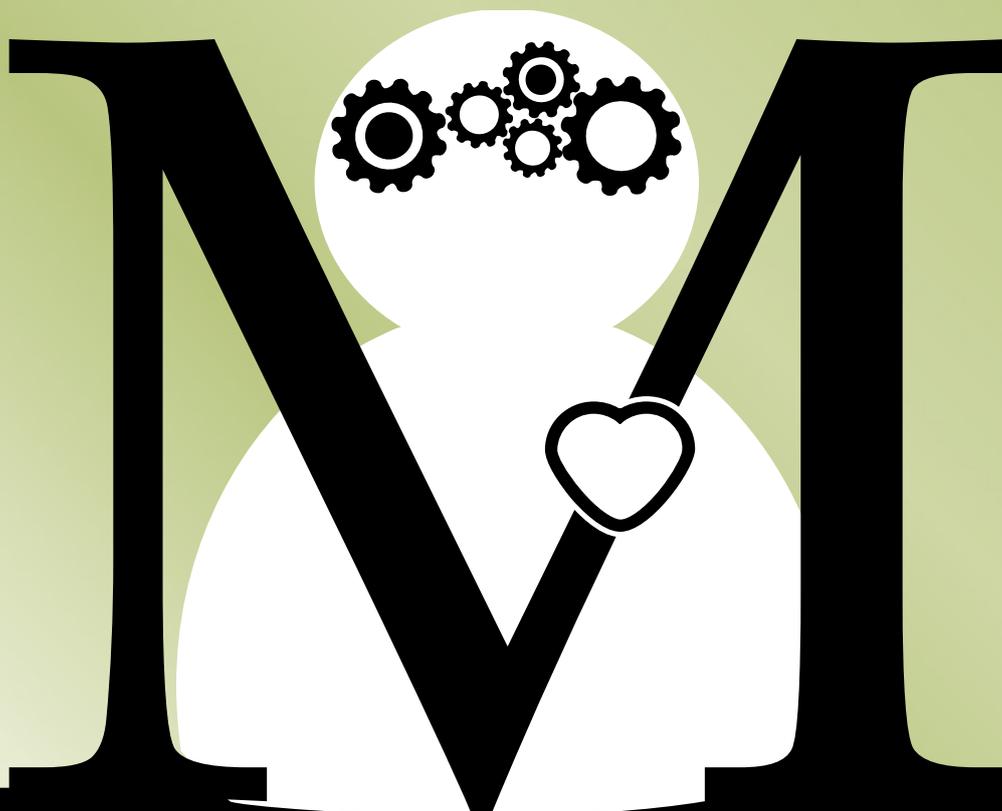


*Aprende a llevar  
una vida laboral y  
social saludable*

# MINDFULNESS, GESTIÓN DEL ESTRES

mente   
Y VIDA 





## **MINDFULNESS, GESTIÓN DEL ESTRÉS**

### **MODALIDAD** presencial

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**

- 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.
- Aprendiendo a mejorar las relaciones intra e inter-personales, gestionando emociones y regulando el estrés.
- Practicar técnicas respiratorias para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.
- Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico

## **PROGRAMA DEL CURSO**

- Mindfulness: qué es y cómo nos puede ayudar.
- ¿Por qué nos cuesta estar presentes?. Red neuronal por defecto.
- La atención como condicionante de la experiencia.
- Técnicas de regulación de la atención.
- Amenazas externas versus amenazas internas.
- Discernir lo real de lo construido: lo que la mente construye lo experimentamos como real.
- Prácticas de des-identificación.
- Deshaciendo la brecha cuerpo-mente: conciencia corporal.
- La tensión física, las molestias y dolores como expresión de la tensión psico-emocional.
- Aprendiendo a liberar las tensiones físicas, para crear un estado interno abierto, relajado.
- La respiración y su influencia en el sistema nervioso central.
- Prácticas respiratorias para equilibrar nuestra “red de alerta”.
- Las emociones, por qué y para qué. Salir de la prisión emocional.
- Técnicas de regulación emocional.
- La práctica formal: el entrenamiento de mindfulness.
- La práctica de integración: como aplicar y vivir mindfulness en el día a día.

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

