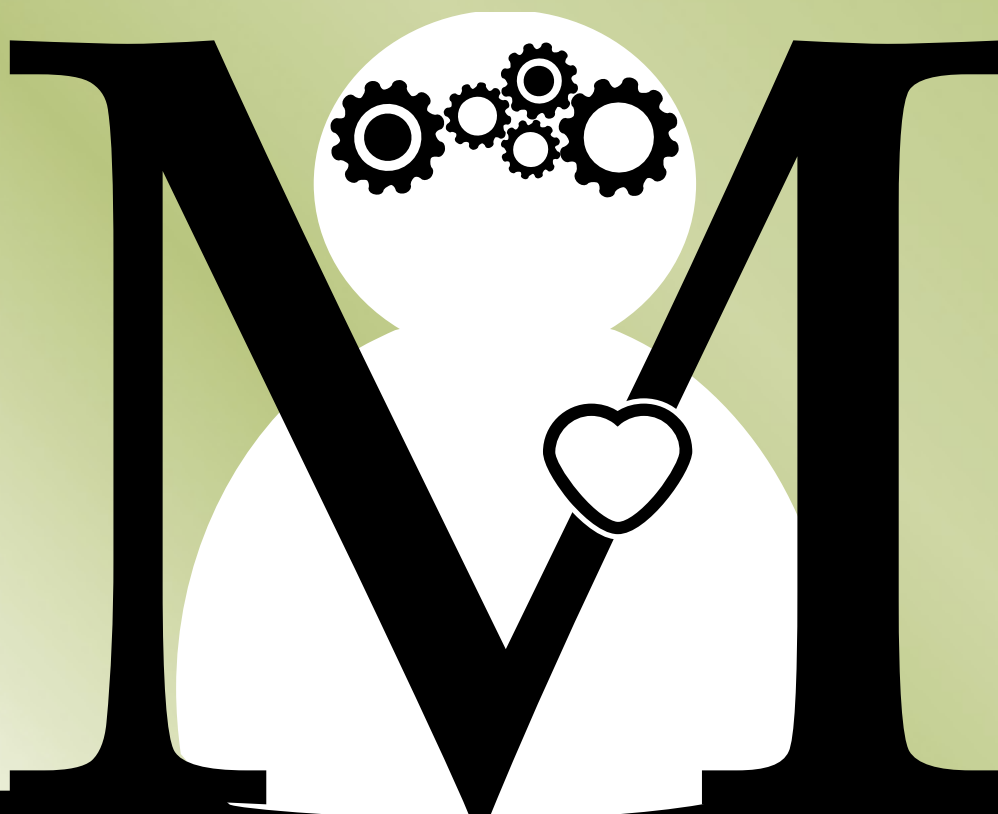


*Aprende a llevar
una vida laboral y
social saludable*

MINDFULNESS, LOS PENSAMIENTOS, ATENCIÓN CONSCIENTE

mente 
Y VIDA 





MINDFULNESS, LOS PENSAMIENTOS, ATENCIÓN CONSCIENTE

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. Cuando estamos estresados, tendemos a operar preocupándonos, analizando, resolviendo problemas... Esta capacidad para pensar, analizar y reflexionar es maravillosa, pero cuando estamos estresados tendemos a utilizar esta parte de nuestra mente de manera excesiva, en una actitud mental que tiene a mantenernos atrapados en las sensaciones de estrés.

Cuando la gente empieza a practicar la Atención Consciente, una de las cosas que primero notan es la cantidad de pensamientos que acompañan a todo lo que hacen. Se dan cuenta que al parecer, la mente nunca deja de pensar, y en ocasiones suponen que la práctica de atención plena les está



haciendo pensar más. Esto es poco probable, la realidad es que han estado pensando todo el rato, pero ahora se dan cuenta de ello.

Un error muy extendido de la meditación, es intentar dejar la mente en blanco o vaciar la mente mientras se realiza. Esto es imposible y tampoco es el objetivo de la meditación. No intentaremos rechazar los pensamientos, ni tampoco blindarnos de alguna forma ante ellos para calmar la mente. Simplemente intentaremos ser conscientes de cualquier cosa que ocurra en el momento presente, incluyendo los pensamientos intentando hacerles sitio, observándolos como pensamientos y dejándolos estar.

Puesto de otra manera, en la práctica de la Atención Consciente intentamos observar nuestros pensamientos, en vez de identificarnos con ellos. Normalmente cuando surge un pensamiento, solemos tomarlo al pie de la letra, solemos creer lo que nos está diciendo, y luego vemos el mundo desde la óptica de este pensamiento. Es importante recordar que “los pensamientos no son hechos”, esto no quiere decir que todo lo que pensemos sea mentira, sólo que no todo lo que pensamos es cierto. La Atención consciente nos ayuda a notar los pensamientos y a reconocerlos sin tomarlos forzosamente al pie de la letra.

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 – **Los pensamientos, Atención consciente**
 - o Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar para reducir el estrés
 - o Beneficios de la práctica de Mindfulness
 - o Atención consciente a los pensamientos
 - o ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos?
 - o La Meditación con Atención Plena
 - o **Meditación el seguimiento de la respiración**

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

