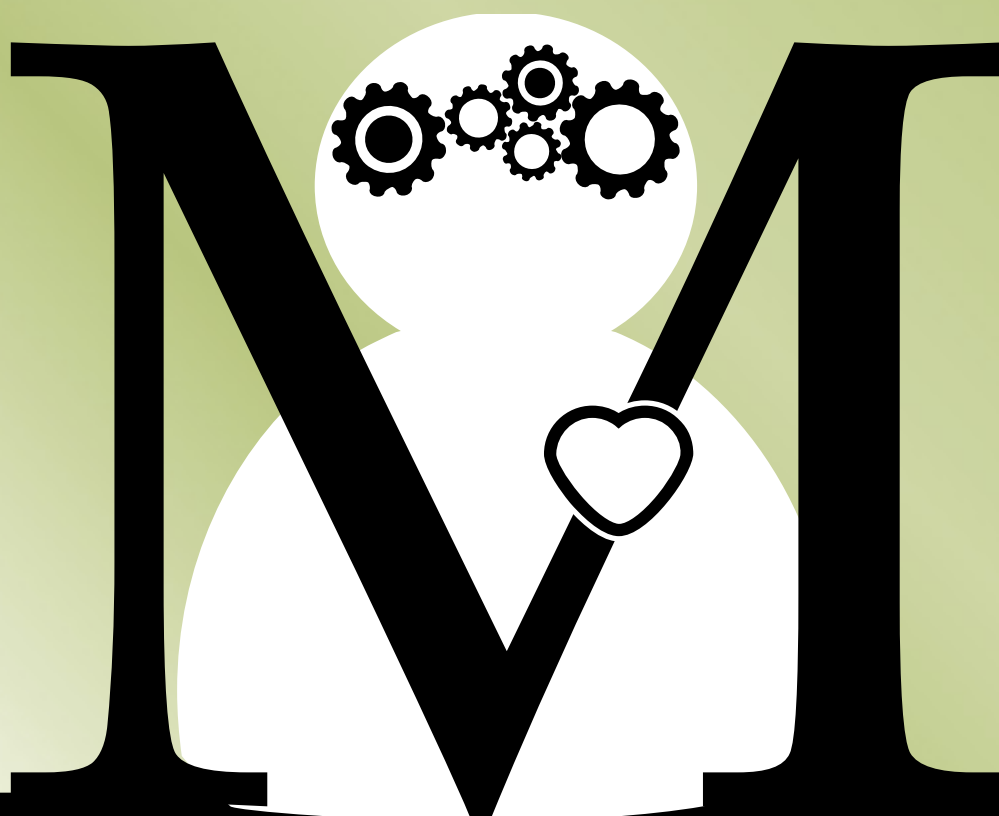


*Aprende a llevar  
una vida laboral y  
social saludable*

# MINDFULNESS, MODOS EN LOS QUE OPERA LA MENTE

mente   
Y VIDA 





## **MINDFULNESS, MODOS EN LOS QUE OPERA LA MENTE**

**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. La práctica de Atención Consciente o Mindfulness nos ayuda a avanzar hacia una experiencia más directa del mundo y con menos pensamientos, nos ayuda a avanzar hacia el MODO SER.

El modo SER nos ayuda a liberarnos de la tendencia a pensar excesivamente en nuestro estrés, dolor o sufrimiento. Detiene nuestros pensamientos, evitando que se interpongan filtros distorsionantes y rompe el círculo que nos conduce a más ansiedad, estrés y depresión. Mindfulness nos enseña a ver el mundo tal y como es, no como esperamos que sea.



## 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 - **Modos en los que opera la mente**, del modo hacer al modo ser.
  - Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar para reducir el estrés
  - Modos en los que opera la mente
  - Habitar el cuerpo
  - Del Modo Hacer al Modo Ser
  - El ciclo de Sobre Esforzarse y Derrumbarse
  - La Respiración y la meditación en atención consciente.
  - **Meditación el recorrido del cuerpo**

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

