

GESTIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS, EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

mente
Y VIDA 

www.creatiabusiness.com
www.menteyvida.com

OBJETIVOS

- Este curso de Gestión del Estrés con Mindfulness hacia el bienestar está basado en el cultivo de la atención plena ofreciendo a los alumnos, **técnicas y herramientas básicas que permite reducir el estrés**, reducir el sufrimiento emocional y aumentar el bienestar. Esta práctica meditativa focaliza la atención en la respiración consciente y está destinada a **ayudarte a gestionar la ansiedad así como otros estados mentales negativos**. Este curso práctico nos **proporciona un conjunto de herramientas y recursos** que podemos aplicar en todas las áreas de nuestra vida.
- Este curso se realiza por **Videoconferencia y en directo** y te permitirá interiorizar los conceptos y prácticas realizadas en clase, **se imparte todos los jueves en sesiones de media hora cada una durante todo el año**.

¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Reducción y prevención del estrés y burnout.
- Mayor Autoconocimiento.
- Altos niveles de resiliencia.
- Aumento de la capacidad concentración, atención y comunicación.
- Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.



¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Aprendiendo técnicas respiratorias** para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.
- **Recuperando la presencia**, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
- **Trabajando la compassion** hacia mí y mi entorno





PROGRAMA DEL CURSO

Mindfulness - Atención Plena, aprender a traer la atención al momento presente y calmar la mente.

- Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar para reducir el estrés
- ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?
- Meditación volviendo a nuestros sentidos + Uva Pasa

Mindfulness – Modos en los que opera la mente, del modo hacer al modo ser.

- Modos en los que opera la mente.
- Habitar el cuerpo
- Meditación el recorrido del cuerpo

Mindfulness – La Respiración, una forma de aportar conciencia al cuerpo

- Conciencia de la Respiración
- Músculos respiratorios, respiración óptima o deficiente, respiración diafragmática.
- Meditación el recorrido del cuerpo

Mindfulness – Los pensamientos, atención consciente.

- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos?
- Cambiando mi relación con los pensamientos
- Meditación Seguimiento de la respiración.

Mindfulness – Atención consciente a las emociones = Inteligencia Emocional.

- ¿Cómo se forma una emoción?
- Atención consciente a las Emociones
- Meditación Seguimiento de la respiración.

Mindfulness – Experiencia Primaria y Secundaria

- Experiencia Primaria – Aceptación, Permitir, Dejar SER
- Experiencia Secundaria – Identificar, Reducir, Superar
- Meditación el recorrido del cuerpo



PROGRAMA DEL CURSO

Mindfulness – Ecuanimidad, encontrar las sensaciones agradables

- Los 5 pasos de la ecuanimidad
- Encontrar las Sensaciones Agradables
- Meditación el corazón abierto

Mindfulness – Ecuanimidad, acercarnos a lo desagradable

- Los 5 pasos de la ecuanimidad
- Acercarnos a lo desagradable
- Meditación el corazón abierto

Mindfulness – Ecuanimidad, ampliar la conciencia

- Los 5 pasos de la ecuanimidad
- Ampliar la conciencia y ganar perspectiva
- Meditación el corazón abierto

Mindfulness – Ecuanimidad, vivir con elección

- Los 5 pasos de la ecuanimidad
- Vivir con elección, responder en vez de reaccionar
- Meditación el corazón abierto

Mindfulness – La conciencia del yo, conciencia emocional

- Atención consciente a los pensamientos
- ¿Cómo se forma una emoción?
- La conciencia del yo
- Meditación de escritura fluida

Mindfulness – El embudo del agotamiento

- El ciclo de sobre Esforzarse y Derrumbarse
- El embudo del agotamiento
- Meditación de escritura fluida

PERFIL PROFESIONAL

- **Directora de Creatia Business y Mente y Vida**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial y social de técnicas de regulación emocional, inteligencia emocional, desarrollo consciente, reducción de estrés y dolor que permitan y faciliten el día a día de las personas con el fin de **crear una sociedad más sana y con mayor bienestar**.
- **Tiene experiencia de más de 20 años en Formación para Empresas y particulares**, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de **Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional** a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.



Posee una amplia formación certificada y acreditada vinculada al desarrollo humano:

- Coaching Profesional Senior certificada.
- Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja.
- Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM).
- Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM).