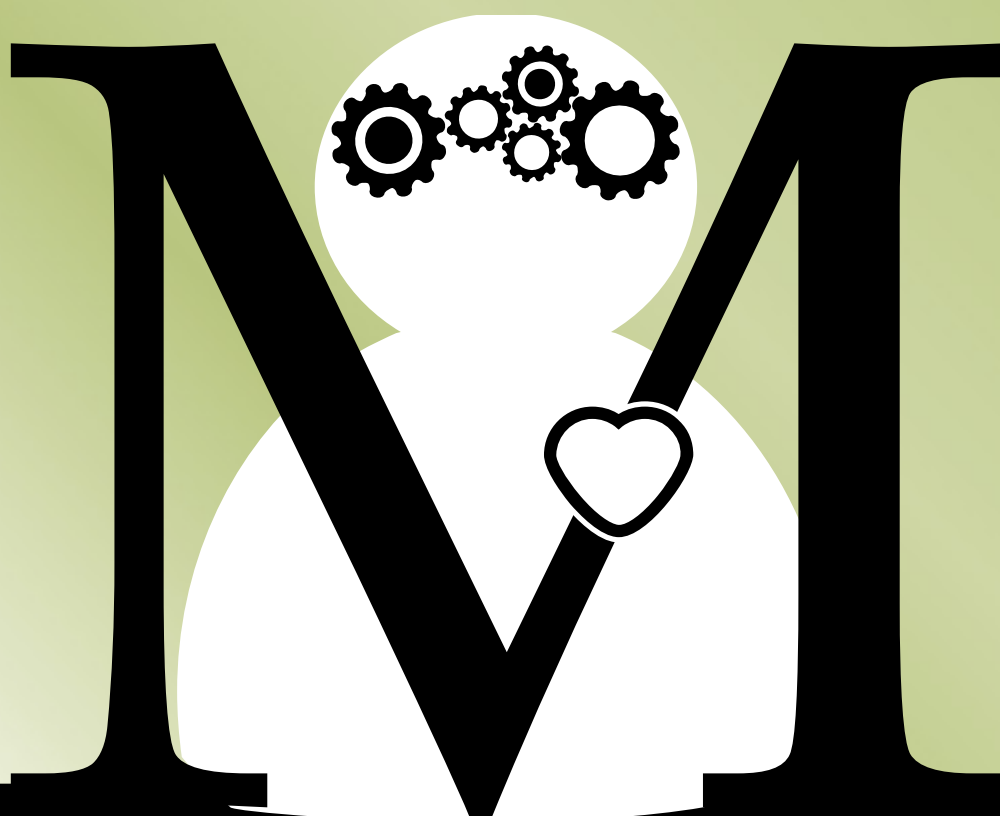


*Aprende a llevar
una vida laboral y
social saludable*

MINDFULNESS PARA DEJAR DE FUMAR Y EVITAR RECAIDAS

mente 
Y VIDA 





MINDFULNESS PARA DEJAR DE FUMAR Y EVITAR RECAIDAS

El tabaco representa el primer contaminante de los pulmones, siendo unos 20 cigarrillos fumados correspondiente con el nivel de alerta de contaminación en la ciudad. Se estima que más de 8 millones de personas en el mundo podrían tener su salud perjudicada gravemente a causa de enfermedades respiratorias (incluyendo cáncer) promovidas por el consumo de tabaco según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud y confirmado por varios otros estudios independientes. Muchas de estas informaciones no son ajenas a los fumadores crónicos.

La pregunta es: Por qué es tan difícil dejar de fumar o incluso evitar recaídas?

La necesidad de fumar responde a varios factores asociados. Los dos principales son la dependencia química (adicción a nicotina, por ejemplo) y la dependencia psicológica que implica la utilización del acto de fumar para aliviar la ansiedad o el estrés de nuestras vidas. Lamentablemente, el fumar apenas alivia la ansiedad producido por el último cigarrillo (“un falso amigo”). Si no aprendemos una manera efectiva de auto gestionar nuestras emociones y pensamientos, permanecemos vulnerables o presos a momentos de ansiedad intensa, promoviendo este tipo de acto nocivo para nuestra salud.

La practicar de la conciencia plena (*Mindfulness*) es una herramienta efectiva para parar o evitar recaídas en varias adicciones como el tabaco, siendo avalada en consenso por la comunidad científica.

Nosotros creemos que podemos ayudarte a llevar una vida más plena, enseñándote técnicas de autogestión emocional basadas en la práctica de *Mindfulness* en modalidad videoconferencia que permite respetar la privacidad de cada participante.



OBJETIVOS

- Nuestro objetivo principal es el desarrollo, mejora o crecimiento, acompañando a la persona y organización en su proceso de cambio, utilizando el aprendizaje basado en la experiencia.
- El objetivo es acompañar a las personas y organizaciones a rescatar sus propios recursos, que encuentren su equilibrio, para tomar las decisiones y actuar con coherencia, siguiendo sus motivaciones y aspiraciones.
- 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

METODOLOGÍA

- *Mindfulness* utiliza la meditación como parte de la conciencia del cuerpo y entender los padrones obsesivos o ansiosos de la mente.
- Se parte de una primera entrevista individual *online*, en la que acordamos aquellos aspectos que se desean trabajar, desarrollar o explorar.
- Las actividades son especialmente diseñadas por un profesional entrenado que respetará las condiciones de cada participante.
- La observación y atención consciente como elemento fundamental.
- Se enseñarán técnicas de *AUTOGESTION* utilizando *mindfulness* donde cada participante saldrá con bagaje práctico y teórico para autoregular su ansiedad y obsesiones.

PROGRAMA DEL CURSO

- ¿Fumar es un acto de libertad?
- Entender que es y cómo funciona la ansiedad: Una explicación biológica.
- Síntomas físicos y emocionales de la ansiedad: Activador del deseo de fumar
- Mindfulness sirve para parar de fumar o evitar recaídas. Lo que la ciencia demostró.
- Nuestros aliados en *Mindfulness* contra la ansiedad:
 - La Respiración
 - La respiración y su influencia en el sistema nervioso central.
 - Aprender a respirar
 - Técnicas respiratorias para la gestionar las emociones
 - Conceptos teóricos y prácticos sobre meditación



- Amenazas externas versus amenazas internas: Aprender a identificar nuestro real “enemigo”
 - Sufrimiento primario
 - Resistencia o rechazo
 - Ahuyentar y desbordamiento emocional
 - La conciencia es posible – Es hora de autoconocerse.
- Discernir lo real de lo construido: ¿Soy lo que pienso?
 - Trabajar con aquello que nos molesta – Inteligencia Emocional
 - Expandir la visión: ¿Necesito fumar?
 - Aprender a responder en forma inteligente y no fumar

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@cretiabusiness.com

