

Mindfulness: Autoestima, Equilibrio y Bienestar



Información general.

Modalidad	Online
Duración	25 horas
Objetivos	El Mindfulness te permite explorar la experiencia momento a momento y aprender las técnicas que te permitan gestionar tus estados mentales negativos. Te permitirá vivir con menos tensión, más control, para equilibrar tu vida y abrirte a tu verdadero potencial humano.



Programa del curso.

ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL TÉRMINO MINDFULNESS

- Acercándonos al Mindfulness
- Qué es Mindfulness

Otras definiciones de Mindfulness

- Todos podemos meditar
- Los beneficios de la Práctica de Mindfulness
- Mindfulness y entornos laborales
- Qué resultados puedo esperar de practicar Mindfulness
- Cómo puedo aplicarlo a mi vida

¿TENGO YO ESTRÉS?

- Respuestas físicas al estrés
- ¿Cómo descubrir los indicadores de estrés?

- Relación existente entre salud y estrés
- Indicadores y respuestas de estrés

AUMENTA TU ENERGÍA Y RELÁJATE

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

ELIMINA LOS BLOQUEOS MENTALES

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

DESARROLLA HABILIDADES DE GESTIÓN PERSONAL

- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Establecer prioridades
- Mejora tu planificación
- Aprende a fijar objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad

AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR

- Bienestar y equilibrio
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud
- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino

INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- Ejercicio 1: Un minuto de mindfulness o atención plena
- Ejercicio 2: Observación Consciente
- Ejercicio 3: Contar hasta 60
- Ejercicio 4: Señales de atención

- Ejercicio 5: Meditación
- Ejercicio 6: Respiración profunda
- Ejercicio 7: Escucha música relajante
- Ejercicio 8: Limpieza por fuera y por dentro
- Ejercicio 9: Observa tus pensamientos
- Ejercicio 10: Cantar Mantras
- Ejercicio 11: Soltar, aceptar y amar
- Ejercicio 12: Meditación consciente de autocompasión
- Ejercicio 13: Andando compasivamente
- Ejercicio 14: Escucha una meditación guiada
- Ejercicio 15: Crea tu propia técnica

PLAN PERSONAL PARA LA AUTOESTIMA, EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias