



# Mindfulness

## Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

## Objetivos:

Controla tu estrés y saca todo tu potencial

### Objetivos

? Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional ? Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre. ? Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones. ? Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional

## Contenidos:

UN 1. El Mindfulness

UN 2. Diferencia entre meditar y Mindfulness

UN 3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness

UN 4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional



## UN 5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional