

PROGRAMA

MINDFULNESS

Modulo 1 | Introducción al Mindfulness.

- ¿Qué es la atención plena?.
- Orígenes del mindfulness.
- Principales prácticas de mindfulness.
- Fundamentos para las prácticas de mindfulness.
- Taller de prácticas en grupo (vía zoom).

Modulo 2 | Mindfulness en el trabajo.

- Impacto del mindfulness en el clima laboral.
- Prácticas de mindfulness para realizar en el trabajo.
- Técnicas de comunicación efectiva.
- Mindfulness, liderazgo y creatividad.
- Mindfulness para el alivio del estrés.
- Taller de prácticas en grupo.

Certifica



Si tienes dudas escríbenos vía whatsapp al +56 9 4736 4144

PROGRAMA

MINDFULNESS

Modulo 3 | Bases científicas del mindfulness.

- Avances y estudios del mindfulness.
- Beneficios neurofisiológicos del mindfulness.
- Taller de prácticas en grupo (vía zoom).

Modulo 4 | Mindfulness: Autocompasión y regulación emocional.

- Estrés y regulación emocional desde el mindfulness.
- Mindfulness en las relaciones interpersonales y como herramienta de autocuidado.
- Beneficios de la practica para la salud.
- Técnicas de autocontrol emocional.
- Compasión y Autocompasión.
- Taller de prácticas en grupo (vía zoom).

TOTAL CURSO: 40 hrs.
Modalidad e-learning

Certifica

SEPROTEC



Si tienes dudas escríbenos vía whatsapp al +56 9 4736 4144