

**TITULO: MINDFULNESS**

**HORAS: 57**

**OBJETIVOS:**

Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.

- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para su potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.

**CONTENIDOS:**

**Introducción al Mindfulness**

- ¿Qué es Mindfulness?
- Evidencias científicas del mindfulness
- Respiración consciente
- Beneficios de Mindfulness

**Estrategias para la práctica del Mindfulness**

- Resiliencia
- Meditación
- Técnicas de relajación
- Mindfulness para la vida cotidiana
- Mindfulness en el ámbito laboral

**Mindfulness para la gestión emocional**

- ¿Qué son las emociones?
- Inteligencia Emocional
- Regulación Emocional
- Mindfulness para gestionar emociones