

GESTIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS

Curso en 9 sesiones: Jueves: 19,30h a 21,45h y un sábado de 9 a 14h :

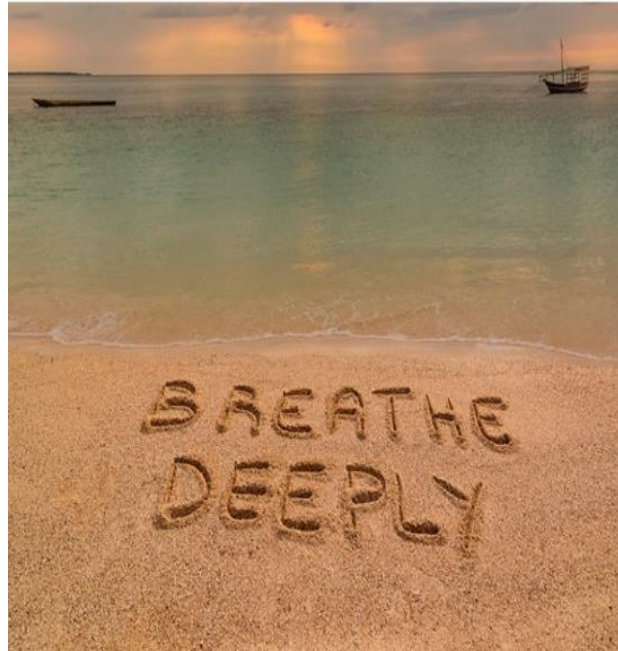
Septiembre, día 28.

Octubre: 5, 19 y 26.

Noviembre: 2, 16, 23 y 30,

+

Sábado 11 Noviembre, profundización: 9 a 14 h



MÁS INFORMACIÓN:

info@mindfullifeandwork.com

www.mindfullifeandwork.com

Teléfono: 646 023 002

Precio: 295€, o bien 275 €, si te inscribes antes del 13/09/2017

Lugar: C/Oña. 28050 Madrid Norte

Con este programa proponemos un entrenamiento en la práctica de la atención plena o Mindfulness, que nos ayudará a afrontar las tensiones y el estrés propios de la vida laboral y personal. Es un programa eficaz para afrontar con mayor calma, creatividad y claridad, cualquier momento de la vida y en especial situaciones difíciles de cambio, esfuerzo prolongado y/o agotamiento.

Programa basado en el protocolo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Los **beneficios** de este aprendizaje, basado en el MBSR diseñado y probado científicamente en la Universidad de Massachusetts, por Jon Kabat-Zinn, se pueden resumir principalmente en los siguientes:

- ✓ **Bienestar físico y psicológico.** Reducción del estrés y sus efectos en la salud.
- ✓ **Mejora en la gestión emocional:** menor reactividad y reducción de la ansiedad.
- ✓ Mayor presencia y progreso en las relaciones interpersonales: mejora en la atención, concentración, empatía, paciencia y fuerza de voluntad.

Sesiones prácticas directamente aplicables a la mejora de la vida personal y laboral.

PROGRAMA

1. Descubrir nuevos escenarios para tener una vida plena.
2. El poder de no juzgar.
3. Regulación de las emociones.
4. El estrés.
5. Responder al estrés.
6. La comunicación.
7. Sesión de profundización.
8. Autocuidado- Integración de Mindfulness.
9. Consolidación de lo asimilado.