

E.C.MIRA
PROGRAMACIÓN MINDFULNESS
DE ENERO A MARZO

- 1) Qué es y no es Mindfulness, como percibimos Creencias, Juicios y Modelos Mentales. Objetivo y Beneficios de Mindfulness.
- 2) Reaccionando o respondiendo al estrés, Causas y Tipos de estrés.
- 3) Cómo Gestionar el estrés, Respuestas fisiológicas y como Afecta al organismo.
- 4) Atención y Escucha Consciente.
- 5) Regulación Emocional – Autoconocimiento – Autoestima.
- 6) Comunicación Positiva Consciente.
- 7) Relaciones Interpersonales.
- 8) Cómo utilizar Mindfulness para resolver positivamente los Conflictos.
- 9) La Compasión.
- 10) La Gratitude.

Prácticas sobre:

- o Atención a la Respiración
- o Caminar Consciente
- o Exploración Sensorial/ Body Scan
- o Autocompasión , Amabilidad y Gratitude
- o Confianza, Empatía y Gestión Emocional
- o Alimentación Consciente.