

ESPACIO CULTURAL MIRA

MINDFULNESS

MONOGRÁFICO DEL 15 DE ABRIL AL 17 DE JUNIO

MIÉRCOLES DE 19 A 21 HORAS

- 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:

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