

Mindfulness. Sintonía cuerpo y mente

Código del curso: 3679EC

Horas: 30

Descripción del curso:

Acerca de este curso

Cod: 3679EC_3746EC_3747EC

Módulo I: ¿Qué es el mindfulness? Una primera incursión en la actitud plena consciente.

Aproximación al mindfulness.
Fundamentos del budismo.
La meditación.

Utilidades de la meditación.
Meditación budista.

Módulo II: Integración del mindfulness en todos los ámbitos. La paz interior, meditación mindfulness.

La paz interior.
Serenidad o tranquilidad de ánimo.
Autoestima.
Impacto vital de la autoestima.

Autoestima y relaciones sociales.
Timidez.
Agresividad.
Asertividad.
La relación familiar.
Autoestima y pareja.
Autoestima y vida laboral.

Módulo III: Práctica de mindfulness, ejercicios para motivarnos. Sintonía cuerpo/mente.

Introducción.
El cuerpo inteligente.
Crecimiento o desarrollo personal.

¿Qué aprenderás?

Acercar al alumno al conocimiento del mindfulness dotándoles de los aprendizajes básicos sobre este concepto.

Dar a conocer la meditación, sus tipos y utilidades desde un punto de vista técnico y profesionalizado.

Conocer la paz interior y la serenidad o tranquilidad de ánimo.

Analizar la autoestima: impacto vital de la autoestima: timidez, agresividad, asertividad, la relación familiar, autoestima y pareja, autoestima y vida laboral, etc.

Conocer la influencia del mindfulness en el crecimiento o desarrollo personal.

Abordar la importancia de la sintonía entre el cuerpo y la mente.

Indagar en el concepto de cuerpo inteligente.