Escuela de Conciencia

M N D F U N E S S



CUANDO TE ESCUCHAS, TU CUERPO TE HABLA, TU MENTE SE CALMA... Y EMERGE TU YO MÁS PROFUNDO...

LO MISTERIOSO
SE HACE REAL Y SENCILLO, TU
VIDA COBRA SENTIDO



MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL

Formación para aprender la técnica del Mindfulness. Conociendo lasbases y la metodología aplicada.

Entrenamiento de la atención y prácticas de respiración. Trabajo consciente de inteligencia emocional para gestionar situaciones de estrés y ansiedad.

Proporcionar herramientas que permitan la construcción de relaciones positivas.

Potenciar el autoconocimiento.

Explorar cualidades personales.

Desarrollar la autoestima y la compasión hacia uno mismo. Facilitar estrategias y técnicas para desarrollar Mindfulness con niños.

Facilitar ejercicios para incorporar en la vida diaria del alumnado.



Este programa te resultara especialmente útil si:

1

Quieres formarte para tu profesión en Mindfulness (sanitarios, educadores, etc..) 2

Necesitas encontrar la manera de gestionar la ansiedad y el estrés sin la ayuda de exógenos.

3

Si tienes ansiedad y tiendes a llenar el vacío con la comida. 4

Si tu descanso está desordenado, debilitando tu sistema nervioso.



Si tienes dolores crónicos.

Si llevas un ritmo de vida acelerado y necesitas buscar un lugar para encontrarte.

Si tienes una mente muy ruidosa que rápidamente entra en bucle.

Si te sientes desmotivado o cansado de la vida que llevas.

8

9

Si quieres transmitir esta técnica a los más peques de la casa.

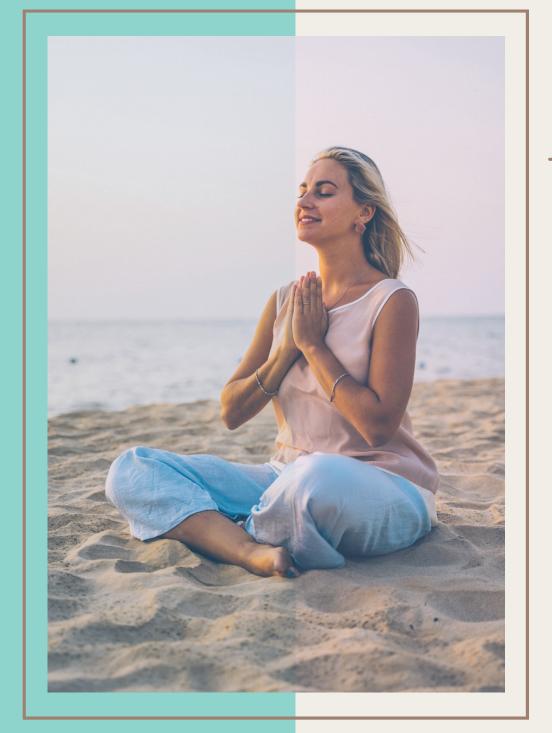
INFORMACION IMPORTANTE

El programa se desarrolla en 20 sesiones entre los meses de Enero y Junio.

Nos reuniremos los jueves de 20 a 21:30 h a través de la plataforma Zoom.

Comienzo el jueves 25 de enero.



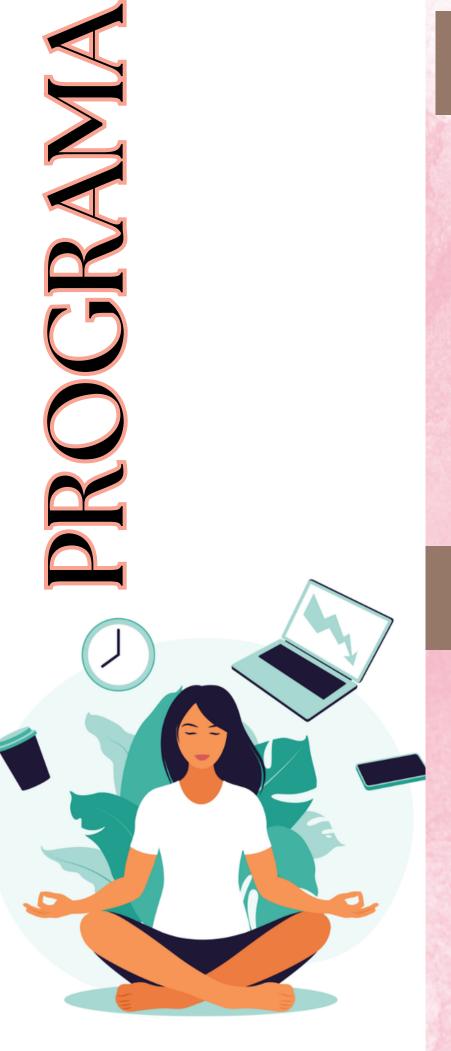


Como lo haremos?

Como sabemos que lo más difícil es adquirir el hábito de la práctica, facilitamos la opción de reunirnos de lunes a viernes a las 7:30 de la mañana, entre 30 a 40 min, para practicar en grupo.

y si no puedo asistir?

Las sesiones quedarán grabadas y se entregarán los videos semanalmente junto con material didáctico (apuntes, videos, meditaciones grabadas) fruto de 14 años de investigación en la materia.



Módulo 1. Manejo de la herramienta: Atención y presencia

Familiarización con el concepto de Mindfulness: en qué consiste el entrenamiento de la atención y su incorporación en el día a día.

El cerebro y el Mindfulness. Nuevas conexiones neuronales. Técnicas de respiración para el manejo de emociones.

Módulo 2. El lenguaje del cuerpo y su impacto en las emociones

Se facilitan diferentes herramientas y prácticas enfocadas al entrenamiento de la presencia. El cuerpo como traductor del estrés y ansiedad. Cómo descargarlo y liberarlo de tensiones. Estrategias para superar el dolor físico y emocional-

PROGRAMA

Módulo 3. La gestión emocional a través del Mindfulness

Introducción a la gestión de las emociones. Cómo las emociones determinan nuestra percepción de la realidad.

Practica de la neutralidad. Aprendizaje de nuevas rutas neuronales para deshabilitar emociones desadaptativas Entrenamiento de la compasión como base para tener una mente sana.

Módulo 4. El ojo del huracán. Estrategias para la Gestión del estrés y ansiedad

Trabajo de la neutralidad, la gestión de emociones intensas, la confianza en recursos internos y la fortaleza de carácter para sostener situaciones conflictivas. Introducción al concepto de coherencia cardiaca y herramientas para incorporarla.

Módulo 5: Mindfulness adaptado a niños.

Cómo incorporar estrategias Mindfulness para tus hijos. Del juego a la atención.

Formación de Mindfulness

Opcional al finalizar el curso: Retiro de meditación de un fin de semana.

Facilitadoras del programa mindfulness y gestión emocional de la universidad Rey Juan Carlos.

Fundadoras de la escuela online de conciencia, con más de 14 años de experiencia en el ámbito terapéutico y docente.

Actualmente se dedican a la formación en desarrollo personal y espiritual, impartiendo cursos de investigación espiritual.



PONTE EN CONTACTO PARA
RESERVAR TU PLAZA

Incluye certificación de Asociación CYE psicologia

Precio 395€. Puedes pagar en tres plazos



