

# **Curso Mindfulness**

## **Objetivos**

Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional; Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre; Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones; Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional.

## **Contenidos**

UD1. El Mindfulness

UD2. Diferencia entre meditar y Mindfulness

UD3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness

UD4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional

UD5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional