



FORMACIÓN

Taller Mindfulness at Work

Modalidad: Presencial || **Duración:** 8 horas- 1 jornada || **Precio:** consultar web

Titulación

Una vez completado el programa formativo, el alumno recibirá el siguiente título:

- Certificado de asistencia al Curso Taller Mindfulness at Work

Destinatarios

Trabajadores de la empresa

Objetivos

- Comprender las nociones generales del mindfulness y su relación con la salud y el bienestar.
- Experimentar a nivel práctico varios ejercicios de mindfulness y sus beneficios.
- Adquirir pautas básicas sobre el mindfulness como una práctica personal frente al estrés, como una herramienta de autorregulación emocional y de aumento del bienestar.
- Sentar las bases para una futura profundización en el tema del mindfulness (aportando evidencias científicas, referencias bibliográficas y la posibilidad de futuros talleres).

Programa

1. Definición, origen y desarrollo del mindfulness y su relación con la salud y el estrés

2. Evidencias empíricas de los efectos del mindfulness en la salud, el bienestar y distintos trastornos físicos y mentales

3. Introducción a la práctica del mindfulness o la atención plena: ejercicios prácticos

3.1. Principios básicos del mindfulness (momento presente, aceptación, ecuanimidad, etc.)

3.2. Práctica de caminar conscientes

3.3. Práctica de enfocar la atención en la respiración (postura física)

4. Referencias bibliográficas

Contacto

Tel.: 900 921 292

mail: formacion@bvbs.es