



Mindfulness

Duración

7.75 horas

Objetivos

- Explicar la base científica del mindfulness y cómo afecta al cerebro y al cuerpo.
- Ayudar a los empleados a identificar los patrones de pensamiento automáticos que contribuyen al estrés y la ansiedad.
- Enseñar a los empleados a observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni reaccionar ante ellos.
- Fomentar la capacidad de los empleados para estar presentes en el momento actual y disfrutar de las experiencias cotidianas.
- Promover la práctica de la compasión y la autocompasión, que implica tratarse a uno mismo y a los demás con amabilidad y comprensión.
- Proporcionar estrategias para integrar el mindfulness en la vida diaria, tanto en el trabajo como en casa.

Contenido

1. Introducción al Mindfulness
2. Prácticas de Mindfulness
3. Mindfulness en el Trabajo

4. Mindfulness en las Actividades Cotidianas

5. Mindfulness y Autocuidado