



Mindfulness N1 - Concentración y Eficiencia

Duración

8 horas

Objetivos

Formación en Mindfulness

Contenido

- Conocer qué es Mindfulness y sus beneficios avalados por la neurociencia
- Conocer los Principios fundamentales
- Cuidarse aprendiendo a Desconectar el piloto automático
- Entrenar la Atención para la gestión positiva de los pensamientos
- Entrenar la Atención para la gestión positiva de las emociones
- Desarrollar la concentración y el foco para la toma de decisiones
- Descubrir la meditación para desarrollar la Atención plena o mindfulness
- Comenzar a Meditar en 5 pasos
- Prácticas guiadas de meditación