

# Introducción práctica al mindfulness

## Objetivos

- **Mejorar** la concentración, atención, estado de presencia y regulación emocional.
- **Reducir significativamente el estrés** y sus consecuencias.
- **Influir positivamente** en el sistema nervioso y emocional.
- **Gestionar** de forma más competente y saludable los pensamientos, emociones y conductas.



## Programa

### 1. Las bases científicas del mindfulness

¿Qué es el mindfulness o conciencia plena?

### 2. Características de nuestros roles profesionales y riesgos para la salud

3. ¿Cómo percibimos la realidad en las situaciones complejas? ¿Qué poder tienen las emociones en estas situaciones?

### 4. Técnicas y prácticas específicas de mindfulness para la gestión de la ansiedad y el estrés

### 5. Técnicas de mindfulness para la incorporación de la relación con la realidad para pasar de la reacción a la respuesta adaptativa y eficiente

### 6. Comunicación consciente

¿Qué es? ¿Cómo practicarla? Beneficios por la calma y la eficacia comunicativa

### 7. Resolución de casos prácticos

Cómo integrar mindfulness en la práctica laboral



Duración: **12 horas**