

Curso de Mindfulness: Autoestima, Equilibrio y Bienestar

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos" Víctor Frankl.

Todas las personas tenemos el deseo de vivir en equilibrio y bienestar y de desarrollar nuestra autoestima, que no es otra cosa que la capacidad de amarnos. Pero el hecho es que solemos buscar estos preciados bienes en lugares en los que no se encuentran: en el logro, la riqueza o el poder. Sin embargo residen en lo más profundo de nuestro ser. Para llegar a descubrirlos, el Mindfulness, atención o conciencia plena, pone a nuestra disposición una serie de herramientas como la reflexión y la observación consciente que trazan el camino que nos conducirá hacia un espacio en el que se dan la seguridad, el afecto, la paz y el bienestar que buscábamos.

Mindfulness significa "prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación; sin juzgar". Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, llevándonos a reaccionar de manera automática y desadaptativa.

Practicando las técnicas de Mindfulness vamos a cambiar nuestra mente, encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmarla y así ver con claridad la realidad que nos rodea, solucionando los problemas que antes éramos incapaces de resolver. La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, mejorar nuestra autoestima y gestionar con acierto las tensiones de la vida diaria. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión, para así vivir una vida de manera plena y en el presente.

Dirigido a:

- Personas con vida ajetreada.

- Personas que tienen dificultades para dar respuesta a las demandas externas que exigen su atención y que de esa forma se apartan de ellos mismos y de lo que realmente valoran viviendo con estrés, ansiedad, depresión y frustración.

Objetivo

Conocer cómo el Mindfulness te permite explorar la experiencia momento a momento y aprender las técnicas que te permitan gestionar tus estados mentales negativos. Te permitirá vivir con menos tensión, más control, para equilibrar tu vida y abrirte a tu verdadero potencial humano.

Requisitos:

No son necesarios conocimientos previos.

Duración: 25 horas

Temario:

1. Origen y significado del término Mindfulness

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
- Acercándonos al Mindfulness
- Qué es Mindfulness
- Otras definiciones de Mindfulness
- Todos podemos meditar
- Los beneficios de la Práctica de Mindfulness
- Mindfulness y entornos laborales
- Qué resultados puedo esperar de practicar Mindfulness
- Cómo puedo aplicarlo a mi vida

2. ¿Tengo yo estrés?

- ¿Tengo yo estrés? Los indicadores del estrés
- Introducción
- Respuestas físicas al estrés
- ¿Cómo descubrir los indicadores de estrés?

- Relación existente entre salud y estrés
- Indicadores y respuestas de estrés

3. Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

4. Elimina los bloqueos mentales

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

5. Desarrolla habilidades de gestión personal

- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Establecer prioridades.
- Mejora tu planificación.
- Aprende a fijar objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones.
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad

6. Autoestima, equilibrio y bienestar

- Bienestar y equilibrio
- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud

- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino del amor
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

7. Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
- Ejercicio 1: Un minuto de mindfulness o atención plena
- Ejercicio 2: Observación Consciente
- Ejercicio 3: Contar hasta 60
- Ejercicio 4: Señales de atención
- Ejercicio 5: Meditación
- Ejercicio 6: Respiración profunda
- Ejercicio 7: Escucha música relajante
- Ejercicio 8: Limpieza por fuera y por dentro
- Ejercicio 9: Observa tus pensamientos
- Ejercicio 10: Cantar mantras
- Ejercicio 11: soltar, aceptar y amar
- Ejercicio 12: Meditación consciente de autocompasión
- Ejercicio 13: Andando compasivamente
- Ejercicio 14: Escucha una meditación guiada
- Ejercicio 15: Crea tu propia técnica

8. Plan personal para la autoestima, el equilibrio y el bienestar

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
-

- Aprender a aprender
 - Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
 - Conoce tus fortalezas y tus debilidades
 - Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
 - Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
 - Desarrollar el Plan de Acción
 - Previene las recaídas o las dificultades
 - Mide tus resultados
 - Practica siempre que puedas
 - Busca modelos a seguir
 - Busca apoyos en otras personas
 - Busca apoyos en tu organización
 - Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
 - Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...
-

Cómo empezar?

Si quieres hacer uno de nuestros cursos basta con que solicites la inscripción, para ello debes rellenar el formulario de inscripción e indicar una dirección de e-mail en la que recibirás tus datos de acceso, nombre de usuario y contraseña, el envío de los datos es inmediato. (Debes prestar atención a la carpeta de spam ya que algunos filtros antispam podrían filtrar este correo).

Si el curso te gusta puedes realizar el pago durante el proceso de inscripción o en cualquier momento dentro del aula virtual. El pago lo puedes hacer con tarjeta Visa, PAYPAL o realizando una transferencia y enviando posteriormente el justificante de la misma. Una vez realizado el pago podrás acceder a todas las lecciones, siempre de una forma secuencial.

Diploma

Los alumnos que hayan completado el curso, recibirán mediante correo electrónico un certificado de realización en formato PDF firmado digitalmente por Euroconsulting Plataforma de Formación, con indicación del número de horas, el temario, las fechas de inicio y finalización, etc.

Acreditación de horas

El curso de **Mindfulness: Autoestima, Equilibrio y Bienestar** tiene una duración de **25 horas**