

**Fechas: 19 y 26 de septiembre, 3,10,17,24,31**  
**de octubre y 7 de noviembre (8 martes**  
**consecutivos)**

**Horario: De 18,00 a 20,30 horas**

**Lugar: C/ Santo Ángel de la Guarda nº 7,**  
**Edificio Cámara de Comercio**



**Objetivo:**

Realizar un entrenamiento práctico en Mindfulness para la **mejora de nuestro bienestar y desarrollo personal y profesional** a través de la toma de conciencia del momento presente. La práctica continuada de Mindfulness permite:

- **Reducir** los niveles de **estrés**, facilitando el estado de relajación y la capacidad de autogestión.
- Favorecer la **regulación emocional** a través del conocimiento de los fenómenos mentales y su impacto sobre la mente.
- **Reforzar habilidades personales** como la atención, concentración y creatividad, aspectos clave para nuestro rendimiento personal y profesional.
- Ser conscientes de la **interacción** entre la **mente** y el **cuerpo** y su influencia en la salud y el bienestar psicológico.
- Focalizar la atención en el **presente**, sacando mayor provecho de la experiencia.
- Mejorar las **relaciones interpersonales** (empatía, asertividad, compasión, etc.)
- Obtener beneficios para la **salud**, siendo un complemento utilizado en el tratamiento de enfermedades como la depresión, procesos oncológicos, fibromialgia, etc.
- Cambiar la **estructura y fisiología del cerebro**, así como sus patrones de funcionamiento.

**Dirigido a:**

Personas y profesionales que deseen obtener los beneficios de la práctica continuada del Mindfulness.

**Contenido:**

Semana 1: Introducción y bases teóricas del Mindfulness.

Semana 2: Actitudes en la práctica de Mindfulness.

Semana 3: Práctica formal vs práctica informal. Integración en la vida cotidiana.

Semana 4: Mecanismos de acción del Mindfulness.

Semana 5: Mindfulness y el poder de las emociones.

Semana 6: Comunicación interpersonal con la práctica del Mindfulness.

Semana 7: Mindfulness y valores.

Semana 8: Cuidarse con Mindfulness y compasión.

***Las sesiones poseen un carácter eminentemente experiencial con la realización de prácticas nucleares de Mindfulness en grupos reducidos de un máximo de 15 personas.***

**Horas:** 20 horas. 8 sesiones de dos horas y media de duración en horario de 18,00 a 20,30 horas.

**Precio:** 95 euros

Forma de pago: Transferencia bancaria al nº de cuenta indicado durante la inscripción.

**Docente:**

Vanesa Arazo Villacampa. Psicóloga con formación de postgrado en Gestión y Dirección de RRHH y Master en PRL especialidad en Ergonomía y Psicología aplicada. Coach Asociada Certificada (CAC) por ADESCO nº CAC10501. Instructora de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Responsable del Área de Empleo y Talento de FUNDESA

**Más información:**  **974 23 82 62**  [varazo@fundesa.org](mailto:varazo@fundesa.org)

**Inscripciones:** <http://www.fundesa.org/ref-744-bienestar-y-productividad-a-traves-del-mindfulness-entrenate/>