

5ª Edición-CURSO "Bienestar y productividad a través del Mindfulness: ENTRÉNATE" (Ref:926)

**Fechas: 4,11,18 y 25 de septiembre y 2,9, 16 y
23 de octubre (8 martes consecutivos)**

Horario: De 18,00 a 20,30 horas

**Lugar: C/ Santo Ángel de la Guarda nº 7,
Edificio Cámara de Comercio
22005 Huesca**



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:

Vanessa Arazo Villacampa. Psicóloga con formación de postgrado en Gestión y Dirección de RRHH y Master en PRL especialidad en Ergonomía y Psicosociología aplicada. Coach Asociada Certificada (CAC) por ASESOC 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

Inscripciones: <http://www.fundesa.org/ref-926-5-edicion-curso-bienestar-y-productividad-a-traves-del-mindfulness-entrenate/>