



# Mindfulness

## Objetivos:

Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.

- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.

## Contenidos:

Introducción al Mindfulness

¿Qué es Mindfulness?

Evidencias científicas del mindfulness

Respiración consciente

Beneficios de Mindfulness

Estrategias para la práctica del Mindfulness

Resiliencia

Meditación

Técnicas de relajación

Mindfulness para la vida cotidiana

Mindfulness en el ámbito laboral

Mindfulness para la gestión emocional

¿Qué son las emociones?

Inteligencia Emocional

Regulación Emocional

Mindfulness para gestionar emociones