

MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES DIFÍCILES

OBJETIVO/S DEL CURSO El aprendizaje del Mindfulness te ayudará a reducir el estrés bajando los niveles de ansiedad. Potenciará tu cerebro para que se encuentre más joven y activo, al tiempo que aprenderás a generar sentimientos de paz y bienestar. Te ejercitará en tener un mayor conocimiento de tu cuerpo, lo que evitará que generes tensiones innecesarias aliviándote así de dolores y molestias. Te ayudará a gestionar las emociones difíciles y fortalecerá tu autoconfianza.	NIVEL Básico
CONTENIDOS El curso es eminentemente práctico, se trabajará sobre los siguientes contenidos que estarán a disposición del alumno en un dossier. <ol style="list-style-type: none"> 1. Qué es el Mindfulness y cómo me puede ayudar. 2. Aprendiendo a respirar para apaciguar la mente. Practica de diferentes técnicas respiratorias: Natural, abdominal, completa, de fuelle, alterna, con sonido, en movimiento, etc. 3. Detecto mis tensiones corporales y practico diversas técnicas de relajación (Jacobson, Sulhtz, Yoga Nidra, relajación ocular, etc.) 4. Me hago consciente del momento presente en el que vivo y me ejercito en la concentración de mi entorno por medio de la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído. 5. Miro hacia adentro, descubro los pensamientos rumiantes y aprendo a soltarlos. 6. Cómo gestionar las emociones difíciles. 	
EVALUACIÓN Asistencia y participación activa en clase por medio de “propuestas de acción consciente” que se encomendaran en cada sesión.	
CONOCIMIENTOS PREVIOS REQUERIDOS Los asistentes no precisan conocimientos previos específicos para realizar este curso.	
DESTINATARIOS Personal Docente e Investigador (PDI) de la Universidad de Cantabria.	
FECHAS Y HORARIO NOVIEMBRE DE 2020: lunes 9, miércoles 11, lunes 16, miércoles 18, lunes 23 y miércoles 25 De 17:00 a 18:30 h.	LUGAR ONLINE
Nº HORAS 8 horas	Nº MÁXIMO DE ASISTENTES 35
INSCRIPCIÓN : Campus Virtual UC (Apartado formación)	
IMPARTIDO POR M^a Luisa Ramos. Consultora de Mindfulness y experta en Yoga y Meditación.	