



PROGRAMA FORMATIVO

“MINDFULNESS”





DURACIÓN: 12 horas.

NÚMERO DE ALUMNADO: 20 personas máximo.

MODALIDAD DE IMPARTICIÓN: Presencial.

FECHAS: 2, 4, 9 y 11 de mayo de 2023.

TURNO: mañana y tarde

HORARIO: De 10:00 a 13:00 / 16:00 a 19:00 horas



OBJETIVOS A CONSEGUIR



- Entender los conceptos, definiciones y principios en los que se basa el mindfulness.
- Comprender la forma en que la práctica constante del mindfulness puede propiciar cambios positivos en la estructura y funcionamiento del cerebro.
- Aplicar las técnicas, herramientas y estrategias del mindfulness.
- Entender la aplicación práctica de mindfulness en el día a día y para superar diferentes padecimientos físicos y estados emocionales.



CONTENIDOS



1. Introducción y fundamentos del mindfulness.
2. La atención y el cerebro.
3. Técnicas, estrategias y herramientas del mindfulness.
4. Procesos prácticos.
5. Estrés: responder en lugar de reaccionar.

4

METODOLOGÍA



El principio metodológico en el que nos basamos es el de la **persona como socio de su propio proceso de aprendizaje.**

Así, la persona va a construir el conocimiento en su estructura cognitiva por medio de sus propios niveles de interpretación, y por tanto transforma ese conocimiento acorde con sus propias realidades, experiencias anteriores, con sus valores, normas y reglas.

En resumen, el equipo de expertos de **GESDECO** ha desarrollado esta metodología experiencial para ser aplicada 100% en el puesto de trabajo; combinando la experiencia, la percepción, la cognición y el comportamiento como los focos a los que atender con igual intensidad para conseguir el objetivo último: **el aprendizaje.**



