



Mindfulness

El ritmo de trabajo, las interrupciones y la acumulación de tareas pueden dificultar la concentración y aumentar la sensación de estrés. El mindfulness proporciona técnicas para entrenar la atención, gestionar mejor las emociones y afrontar el día a día con mayor equilibrio.

Código Acción: ADGC116

Familia profesional: Administración y gestión

Área profesional: Administración y auditoría

Duración: 30 horas

Módulos: 1

Modalidad: Presencial / Teleformación



Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier área que quieran mejorar su capacidad de concentración, reducir la tensión asociada al trabajo y desarrollar estrategias personales para gestionar mejor las emociones y las situaciones de presión.

¿Qué mejora aporta este curso?

Favorece una mayor capacidad para mantener la atención, ayuda a gestionar situaciones de tensión y proporciona herramientas para responder de forma más consciente ante las demandas del entorno profesional.

Necesidades de formación que cubre:

Permite conocer los fundamentos de la atención plena y aplicar técnicas de meditación, relajación y gestión emocional que pueden incorporarse progresivamente a la actividad cotidiana.

Objetivos:

- Comprender los principios del mindfulness.
- Desarrollar una mayor conciencia emocional.
- Aprender técnicas de relajación y meditación.
- Mejorar la capacidad de concentración.
- Gestionar pensamientos y emociones.
- Aplicar la atención plena en situaciones cotidianas.
- Incorporar prácticas de mindfulness al entorno profesional.

Contenidos:

- Conciencia emocional.
- Relajación corporal.
- Introducción a la meditación.
- Atención plena en la vida cotidiana.
- Gestión de pensamientos y emociones.
- Técnicas de respiración.
- Reducción de la tensión.
- Mindfulness aplicado a situaciones de estrés.
- Desarrollo de hábitos de atención plena.