

MINDFULNESS Habilidades para la vida

CULTIVANDO EMOCIONES POSITIVAS Y BIENESTAR



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El Mindfulness o la "atención plena", es una herramienta que todo ser humano puede desarrollar. Se define como la capacidad de enfocar la atención intencionalmente, con compasión y sin juzgar. No responde a una ideología, cultura o religión en particular y ha sido investigada por la comunidad científica por muchos años. La práctica del Mindfulness genera beneficios a nivel físico y mental, razón por la cual ha aumentado su popularidad y las investigaciones que la respaldan.

Un enfoque consciente cultiva la atención, la claridad, la compasión y la creatividad. Algunos de los alcances de esta práctica son: bajar niveles de estrés y ansiedad, desarrollar el buen manejo de emociones difíciles, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la comunicación, las relaciones interpersonales y la concentración, potenciar las emociones positivas como la felicidad, el amor, la compasión y la empatía.

FECHAS: MARTES 15, 22 Y 29 DE JUNIO, 6, 13, 20 Y DE JULIO Y 3 DE AGOSTO, 2021

HORARIO: 6-7:30 PM

**CONTACTO:
MSC. ANDREA CARRANZA
info@adentro.org
(506) 8860-6584**

INVERSIÓN: \$130 (IVA INCLUIDO) VER AL FINAL DEL DOCUMENTO PARA AJUSTES DE MATRÍCULA

**MODALIDAD VIRTUAL
VÍA ZOOM**

CONTENIDOS DEL CURSO

Fundamentos, investigaciones científicas y beneficios del Mindfulness
El Mindfulness y la neurociencia
La relación cuerpo - mente y sus efectos
El estrés, sus etapas y efectos
El mindfulness aplicado en la cotidianidad (alimentación y relaciones interpersonales)
La atención enfocada y sus alcances (calidad y creatividad)
Mitos y consecuencias del multitasking (efectos en la productividad y efectividad laboral)
Mindfulness aplicado para abordar emociones difíciles
La comunicación mindful (en el ambiente laboral y en lo personal)
Aplicación del Mindfulness en el consumo y la tecnología
El mindfulness como potenciador de emociones positivas (amor y empatía)

METODOLOGÍA

El curso se enfocará en el contenido práctico, haciendo énfasis en herramientas del Mindfulness para aplicar en la vida cotidiana laboral y personal. Se busca implementar prácticas accesibles para los participantes, con el fin de disminuir niveles de estrés, manejar emociones, mejorar la toma de decisiones, desarrollar una mente enfocada y creativa hacia una mentalidad de crecimiento y compasión, enriquecer la relación mente-cuerpo y promover la comunicación consciente, la escucha atenta y la relación con sí mismo y con los demás. A lo largo de estas sesiones, se proporcionarán lecturas en formato PDF, que sustenten el contenido para que los participantes puedan profundizar en la base científica de la práctica. (Las lecturas no son obligatorias.)

El taller se realizará a través de la plataforma Zoom.

INFORMACIÓN BANCARIA

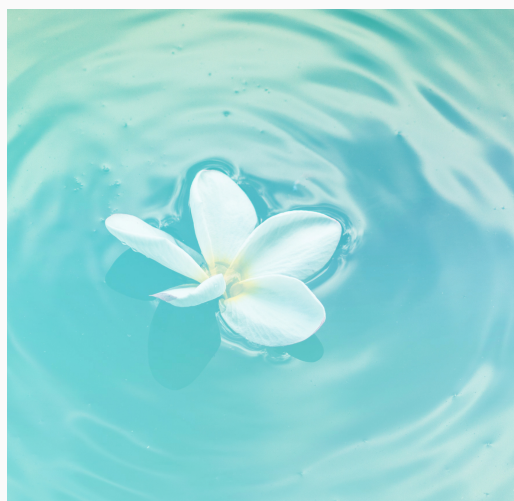
Cuenta BAC colones CR97010200009436965913

Enviar comprobante de pago a **info@adentro.org** y anotar un número de whatsapp.

INVERSIÓN: \$130 * **

*Aplica un descuento del 15% antes del 31 de mayo, 2021 (\$110.50)

**Entendemos que pueden ser momentos difíciles para realizar esta inversión. Si esta es su situación, contáctenos y analizaremos su caso.



"La atención plena se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos internos para la transformación y la curación."

Jon Kabat-Zinn