

MINDFULNESS: AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR



	ONLINE		
	Duración: 25 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 25 H
	Familia: SANIDAD Área: NO PRL		
	Dirigido a: - Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.		
	Objetivos: Conocer cómo el Mindfulness te permite explorar la experiencia momento a momento y aprender las técnicas que te permitan gestionar tus estados mentales negativos. Te permitirá vivir con menos tensión, más control, para equilibrar tu vida y abrirte a tu verdadero potencial humano.		
	Metodología: Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.		
	Contenidos: 1. ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL TÉRMINO MINDFULNESS 2. ¿TENGO YO ESTRÉS? 3. AUMENTA TU ENERGÍA Y RELÁJATE 4. ELIMINA LOS BLOQUEOS MENTALES 5. DESARROLLA HABILIDADES DE GESTIÓN PERSONAL 6. AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR 7. INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS 8. PLAN PERSONAL PARA LA AUTOESTIMA, EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR		