



MINDFULNESS

Fecha: **17 de Marzo 2022**

MODALIDAD ONLINE

Más información: [facebook.com/CEDIEMX](https://www.facebook.com/CEDIEMX)



Programa Educativo

Entrenamiento – Formación

Modalidad

Online

Duración

8 sesiones de 1 hora y media.
Una sesión por semana en vivo online

Objetivo general

El mindfulness es una técnica para prestar atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, aumentando el bienestar, la salud y la productividad.

Mindfulness es una práctica integral de vida que une el cuerpo, la mente y el espíritu. Esta nos permite relacionarnos de una manera más asertiva y clara con nuestras experiencias de vida. Mindfulness permite alcanzar una consciencia superior de nuestros pensamientos, emociones, actitudes, comportamientos y acciones en nuestro diario vivir. Esto significa, estar presente en cada momento, prestando completa atención a lo que sucede en el momento presente, en vez de enfocarnos en eventos pasados o predicciones con respecto a nuestro futuro.

CEDIE se encuentra a la vanguardia en facilitación de aprendizaje, sabemos que los beneficios de Mindfulness son tangibles, por ello te brindaremos prácticas y estrategias que funcionan con todas las personas.

Beneficios del programa

- ✓ Ayudar a la autorregulación emocional.
- ✓ Reducir el nivel de estrés.
- ✓ Mejorar la atención y concentración.
- ✓ El rendimiento académico mejora.
- ✓ Ayuda a formar alumnos resilientes, creativos y positivos.
- ✓ Mejorar la convivencia en las aulas educativas, en el hogar, en el trabajo etc.

¿Qué aprenderás con este entrenamiento?

- 📌 Comprensión integral de los fundamentos y prácticas de mindfulness para poder aplicarlos en cualquier área de su vida.
- 📌 Ser consciente de los hábitos, patrones de pensamientos, emociones y comportamientos que permiten o impiden avanzar en nuestra vida
- 📌 Tener confianza para facilitar las prácticas de mindfulness en otras personas.

- 📌 Entender las ideas principales de mindfulness y ser capaz de usar este conocimiento de manera practica en todas las áreas de su vida.
- 📌 Integrar prácticas de mindfulness a la vida cotidiana.

¿Para quién es este curso?

- Este curso está dirigido a todas las personas, ya que cada uno de nosotros puede beneficiarse de las prácticas de mindfulness. No se requiere de conocimientos previos de mindfulness. Tu descubrirás como mindfulness funciona y como puedes ponerlo en práctica inmediatamente.
- Tendrás la oportunidad de generar un análisis comparativo de las ideas de mindfulness con tus experiencias personales.
- Este programa es para todas las personas no importa el área en que se desarrolle profesionalmente.
- Este programa es ideal para practicantes contemporáneos que deseen refrescar, actualizar y ampliar sus conocimientos de esta gran ciencia del desarrollo personal.
- Este programa es ideal para todas las personas en una posición de liderazgo y responsables por el desarrollo de otras personas.

Programa.

Fecha	Tema
-------	------

17 de marzo 2022	Origen y beneficios de Mindfulness
24 de marzo 2022	Neurociencia y automatismo
31 de marzo 2022	Emociones, sentimientos y juicio
7 de abril 2022	Desarrollo del enfoque Componentes de Mindfulness
14 de abril 2022	Empatía y aceptación
21 de abril 2022	Compasión y Mindfulness y los objetivos y metas.
28 de abril 2022	Gestión del estrés y el ego.
5 de mayo 2022	Ciencia de la felicidad y cierre del programa.

Características del programa

- Brindado por expertos Facilitadores en Mindfulness
- 8 sesiones prácticas 100%online en vivo por zoom
- Acceso a campus virtual
- Obtendrás un manual de prácticas
- Biblioteca digital
- Acompañamiento por un tutor
- Obtendrás tu Diploma de Practitioner de Mindfulness.