

MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Objetivos			
<p>Los objetivos del curso son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir tu estrés y ansiedad • Regular y equilibrar tus emociones • Cultivar los estados positivos de tu mente • Mejorar tu rendimiento profesional • Mayor capacidad de enfocarte en la consecución de objetivos • Mejorar tu capacidad de comunicar y escuchar • Manejar situaciones conflictivas • Mayor creatividad y adaptación a los cambios 			
Duración		Modalidad	
20 hora/s lectiva/s		On-line	
Destinatarios		Requisitos	
PDI de la UCLM			
Competencia			
Prevención de Riesgos laborales			
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	internet 1C	Del 24 de octubre de 2024 al 28 de noviembre de 2024 (De 00:00 a 00:00)
Internet	Internet	internet 2C	Del 6 de marzo de 2025 al 10 de abril de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
<p>Tema 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué es mindfulness. Atención plena - Más allá del piloto automático - El triángulo de la atención - Práctica formal y práctica informal - La atención - Percepción y realidad - Actitudes en la práctica de la atención plena Unidad de Desarrollo Profesional y Acción Social - La exploración corporal <p>Tema 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo, la mente y las emociones - Mindfulness para la gestión de las emociones - RAIN - La respiración <p>Tema 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness para reducir el estrés - ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? - Afrontamientos inadecuados - Responder en vez de reaccionar - Los pensamientos - Yoga atento <p>Tema 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación consciente - El mindfulness interpersonal - Los hábitos de la mente - Cómo practicar meditación mindfulness - Cultivando lo positivo - El mantenimiento de la práctica 			
Diploma		Evaluación	
Aptitud		Evaluación continua. Realizar un cuestionario semanal y uno en la sesión última.	
Profesorado			
Jorge Alonso de la Torre Núñez			