



MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Objetivos			
Los objetivos del curso son:			
<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	
PTGAS de la UCLM			
Competencia		Nivel	
Prevención de riesgos laborales		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	Internet	Del 8 de mayo de 2025 al 12 de junio de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
Tema 1			
<ol style="list-style-type: none">1. Qué es mindfulness. Atención plena2. Más allá del piloto automático3. El triángulo de la atención4. Práctica formal y práctica informal5. La atención - Percepción y realidad6. Actitudes en la práctica de la atención plena Unidad de Desarrollo Profesional y Acción Social7. La exploración corporal			
Tema 2			
<ol style="list-style-type: none">1. El cuerpo, la mente y las emociones2. Mindfulness para la gestión de las emociones3. RAIN4. La respiración			
Diploma		Evaluación	
Aptitud		<ul style="list-style-type: none">• Evaluación continua.• Realizar un cuestionario semanal y uno en la sesión última.	
Profesorado			
EXTERNO PERSONAL			