



MEDITACIÓN GUIADA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y FOMENTAR LA RELAJACIÓN

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Este curso está diseñado para proporcionar técnicas efectivas de meditación guiada que ayuden a los participantes a reducir el estrés y fomentar un estado de relajación profunda.



Objetivos específicos

- Aprender técnicas básicas de meditación guiada.
- Identificar los beneficios de la meditación en la gestión del estrés.
- Aplicar prácticas de meditación en la vida diaria para mejorar el bienestar general.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción a la Meditación Guiada

Aprendizaje esperado: Comprender los fundamentos de la meditación guiada y sus beneficios para el cuerpo y la mente.

- Historia de la meditación: Exploración de los orígenes de la meditación a través de diferentes culturas.
- Beneficios para la salud: Discusión sobre cómo la meditación puede mejorar la salud física y mental.
- Tipos de meditación: Descripción de diferentes formas de meditación y sus propósitos específicos.
- Preparación para meditar: Instrucciones sobre cómo crear un ambiente adecuado para la práctica de la meditación.

Actividad práctica: Simulación de una sesión de meditación guiada básica para experimentar la relajación y el enfoque.

Módulo 2: Técnicas Avanzadas de Meditación

Aprendizaje esperado: Desarrollar habilidades avanzadas en técnicas de meditación para mejorar el enfoque y reducir el estrés.

- Meditación consciente: Práctica de la atención plena para aumentar la conciencia del momento presente.
- Visualización guiada: Uso de imágenes mentales para inducir un estado de relajación profunda.
- Control de la respiración: Técnicas para regular la respiración y mejorar la meditación.
- Meditación en movimiento: Integración de movimientos suaves con la meditación para aumentar el bienestar físico.

Actividad práctica: Ejercicio de visualización guiada para lograr un estado de paz interior y relajación.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl