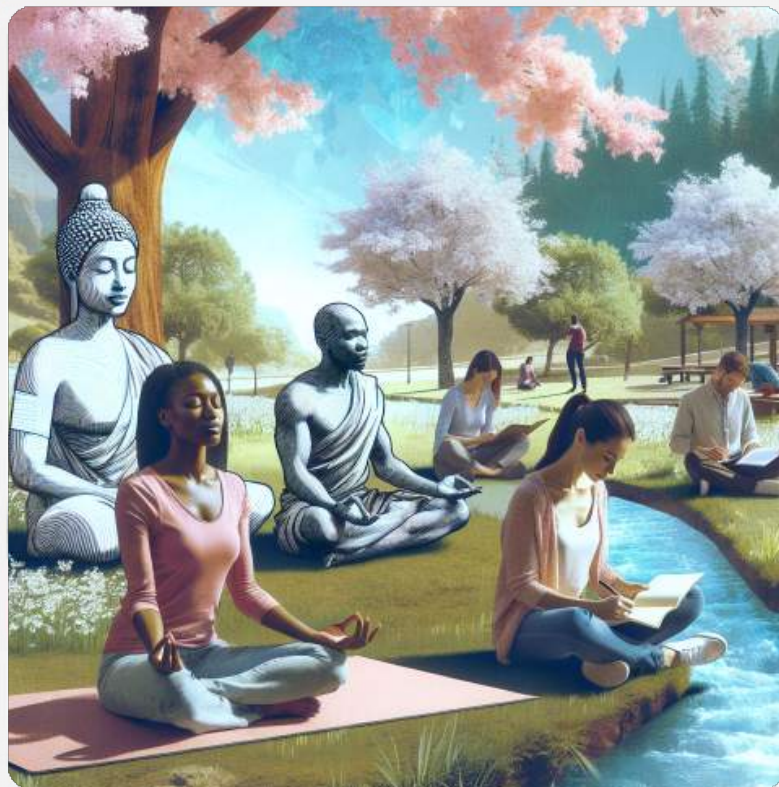




MINDFULNESS APLICADO PARA EL MANEJO DEL ESTRES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades de mindfulness para reducir el estrés y mejorar el bienestar personal y laboral en el contexto del servicio público.



Objetivos específicos

- Comprender los principios básicos del mindfulness.
- Aplicar técnicas de mindfulness para el manejo del estrés.
- Promover el bienestar laboral mediante prácticas de autoayuda.



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 Al Mindfulness

Concepto de Mindfulness
Importancia del Mindfulness en el manejo del estrés
Beneficios del Mindfulness en el ámbito laboral
Historia y evolución del Mindfulness
Mindfulness y bienestar personal

Módulo 2: Técnicas Básicas De Mindfulness

Respiración consciente
Escaneo corporal
Meditación guiada
Atención plena en las actividades diarias
Prácticas de relajación

Módulo 3: Estrategias Para El Manejo Del Estrés

Identificación de factores estresantes
Mindfulness para la gestión del estrés
Técnicas para la reducción del estrés
Estrategias de afrontamiento
Evaluación del nivel de estrés

Módulo 4: Mindfulness En El Entorno Laboral

Aplicación del mindfulness en el trabajo
Promoción del bienestar laboral
Comunicación consciente
Gestión del tiempo con mindfulness

Prevención del burnout

Módulo 5: Autoayuda Y Bienestar Personal

Técnicas de autoayuda con mindfulness
Autocompasión y autoaceptación
Mindfulness y salud mental
Bienestar emocional
Desarrollo de hábitos saludables

Módulo 6: Desarrollo De Habilidades Personales

Mejora de la concentración y el enfoque
Escucha activa
Gestión emocional
Habilidades de resiliencia
Fomento de la creatividad

Módulo 7: Implementación De Un Plan De Mindfulness

Diseño de un programa personal de mindfulness
Integración de prácticas en la rutina diaria
Evaluación de resultados
Ajustes y mejoras del plan
Sostenibilidad de las prácticas de mindfulness

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