

SENDA GESTIÓN S.L

www.sendagestion.com
mperez@sendagestion.com
968204734

A top-down photograph of a wooden desk. In the center is an open road map. To the left is a silver laptop displaying a grid of travel photos. Below the laptop is a white camera. To the right of the map is a black camera. In the foreground, a person's hands are writing in a red notebook with a black pen. Another person's hands are visible at the top, holding a white coffee cup. There are also some small potted plants and a glass of water on the desk.

FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

MINDFULNESS

Sector: INTERSECTORIAL

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 5.00 horas

Objetivos:

- Potenciar la atención y con ello mejorar la memoria y la concentración,
- Mejorar el rendimiento académico al desarrollar la atención y la memoria
- Aumentar la capacidad de darse cuenta y ser conscientes de sus conductas, decisiones y actividades.
- Saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad,
- Disminuir estados de ansiedad y estrés,
- Desarrollar habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos,
- Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con los demás
- Mejorar la salud física y emocional, así como el bienestar y salud en general, etc.

Contenidos:

- Cómo se practica el mindfulness
- Beneficios del Mindfulness
- tomar consciencia de uno mismo
- Calmar a nuestro cerebro de forma consciente.