



MINDFULNESS



Este curso está diseñado para reducir el estrés, mejorar la salud mental con concentración y enfoque, regular las emociones y alcanzar un bienestar general. Durante unos meses exploraremos prácticas y conceptos que podréis aplicar en vuestra vida diaria para lograr una transformación real y duradera.





Conócame



Hola, soy Mónica, pedagoga e instructora de yoga. Con una pasión por el crecimiento personal y el bienestar integral, me dedico a guiar a otros en su camino hacia una vida más plena y equilibrada.

Mi experiencia como pedagoga me ha permitido comprender profundamente el proceso de aprendizaje y desarrollo humano, mientras que mi formación y práctica en yoga me han brindado herramientas valiosas para cultivar la paz interior y la conexión mente-cuerpo.





¿Qué haremos?

El curso se divide en tres trimestres (34 semanas) y abarca una amplia gama de temas que te proporcionarán herramientas y técnicas para transformar tu vida. Aprenderás a aplicar la atención plena y las estrategias para regular las emociones en los diversos aspectos de tu vida diaria. Exploraremos temas como la gestión del estrés, cultivar la paz mental, la mejora de la comunicación, fomentar las fortalezas y virtudes. Cada sesión está diseñada para ofrecerte conocimientos prácticos y aplicables, contribuyendo a un bienestar integral.





¿A quién va dirigido?



Este curso está diseñado para personas de todas las edades que deseen mejorar su bienestar general. Es especialmente beneficioso para:

- **Profesionales** que buscan manejar el estrés y aumentar su productividad.
- **Padres y madres** que desean fortalecer sus relaciones familiares y gestionar mejor su tiempo.
- **Personas mayores** que quieren mejorar su salud mental y aprender a vivir de manera más consciente.
- **Cualquier persona** interesada en desarrollar técnicas de atención plena y estrategias de psicología para vivir una vida más equilibrada y feliz.

No se requiere experiencia previa en mindfulness o psicología positiva, solo la disposición de aprender y transformar su vida.



EL PROGRAMA





LOS TRIMESTRES

de octubre a diciembre

- INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN
- ORIGEN Y PRINCIPIOS MINDFULNESS
- ATENCIÓN PLENA
- NO JUZGAR
- ACEPTACIÓN
- PACIENCIA
- CONFIANZA
- MENTE DEL PRINCIPIANTE
- GRATITUD
- SOLTAR
- COMPASIÓN
- AUTOESTIMA Y AUTOCOMPASIÓN

de enero a marzo

- NEUROBIOLOGÍA
- IDENTIFICAR LAS EMOCIONES
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
- REDUCCIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS
- EL CONFLICTO Y LA NEGOCIACIÓN
- LA CULPABILIDAD
- COMUNICACIÓN ASERTIVA
- LA RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
- APRENDER A MEDITAR
- AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL
- PSICOLOGÍA POSITIVA

de abril a junio

- PERSONALIDAD Y EMOCIÓN
- SOMATIZACIÓN DE LAS EMOCIONES
- DOLOR CRÓNICO Y MINDFULNESS
- GESTIONAR EL IMPULSO EMOCIONAL
- TU COMPROMISO CON LA TRANSFORMACIÓN.
- ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
- LA CREATIVIDAD
- EQUILIBRIO Y PLENITUD
- IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN
- MINDFULNESS EN LO COTIDIANO





LOS OBJETIVOS

✓ Reducir el Estrés

- Enseñar técnicas de mindfulness para manejar y reducir el estrés diario.
- Fomentar la práctica regular de la atención plena para lograr una mayor calma y tranquilidad.

✓ Mejorar la Salud Mental

- Aplicar principios de psicología positiva para desarrollar una mentalidad más saludable.
- Proveer herramientas para el manejo efectivo de emociones y pensamientos negativos.

✓ Vencer la Autocrítica

- Desarrollar la autocompasión hacia uno mismo.
- Reducir y controlar los pensamientos negativos.

✓ Aumentar la Productividad

- Utilizar técnicas de mindfulness para mejorar la concentración y la gestión del tiempo.
- Incrementar la eficiencia y efectividad en tareas personales y profesionales.

✓ Alcanzar un Bienestar General

- Integrar hábitos saludables y prácticas de mindfulness en la vida diaria.
- Promover un estilo de vida equilibrado que favorezca el bienestar físico, mental y emocional.

✓ Desarrollar la Aceptación

- Abrazar la realidad tal y como es.
- Reducir la impulsividad.

✓ Aumentar la Resiliencia

- Proveer estrategias para afrontar y superar adversidades.
- Desarrollar una mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuo.

✓ Mejorar la Calidad del Sueño

- Enseñar prácticas de mindfulness específicas para mejorar el ciclo del sueño.
- Reducir el insomnio y promover un descanso reparador.

✓ Promover la Asertividad

- Desarrollar la comunicación efectiva.
- Mejorar la conciencia sobre los pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.

✓ Potenciar la Creatividad

- Utilizar mindfulness para desbloquear la creatividad y expresar la verdadera identidad.
- Promover la autenticidad en la vida diaria y en las relaciones.



ALGUNOS BENEFICIOS...

- **Experimentar** una notable disminución de los niveles de estrés y ansiedad, sintiendo más calma y relajación en situaciones desafiantes.
- **Aceptación** de la realidad,, abrazando la paz interior con estabilidad y claridad mental.
- **Desarrollar la asertividad**, expresando pensamientos, emociones y sentimientos.
- **Aumentar** la concentración y el enfoque, aumentando la productividad y claridad mental.
- **Reducción del sufrimiento**, al liberarse de los juicios hacia uno mismo y hacia los demás.
- **Aumentar** la capacidad de enfrentar y superar desafíos, experimentando un crecimiento personal a partir de situaciones difíciles.
- **Mejorar** la calidad del sueño y reducir problemas de insomnio, sintiéndose más descansados y con más energía durante el día.
- **Paz mental**, al dejar ir el control y las expectativas reduciendo la ansiedad.
- **Aprender a gestionar la culpabilidad**, de manera constructiva identificando errores y aprendiendo de ellos



TESTIMONIOS



Javier, 60 años, jubilado: "Este curso me ha brindado herramientas valiosas para vivir de manera más auténtica y plena. La práctica del mindfulness me ha ayudado a encontrar paz interior y a disfrutar más de la vida."



Ana, 28 años, diseñadora gráfica: "El curso de Mindfulness y Psicología Positiva me ha enseñado a gestionar mejor mis emociones y a mantenerme enfocada en mis objetivos. La mejora en mi productividad ha sido notable."



Sofía, 42 años, profesora: "Participar en este curso ha sido una experiencia transformadora. He aprendido a reducir el estrés y a mejorar mi calidad de sueño, lo cual ha tenido un impacto positivo en todos los aspectos de mi vida."



Miguel, 37 años, ingeniero: "El curso me ha ayudado a adoptar hábitos de alimentación consciente, lo cual ha mejorado mi salud y bienestar. Además, la gestión del duelo que aprendí ha sido crucial para superar una pérdida reciente."



Elena, 42 años, abogada: "He desarrollado una mayor autocompasión y he reducido significativamente la autocrítica gracias a este curso. Me siento más segura de mí misma y capaz de enfrentar cualquier desafío."



Isabel, 58 años, enfermera: "Este curso ha sido un verdadero cambio de vida para mí. Aprender técnicas de mindfulness me ha permitido reducir el estrés y encontrar un equilibrio emocional. Ahora disfruto más de mi trabajo y mis relaciones personales son mucho más saludables."





ESCOGE TU HORARIO



1 HORA DE DURACIÓN



CLASE TEÓRICO-PRÁCTICA



MIÉRCOLES (TURNO MAÑANA O TARDE)

*11:30 A 12:30 HORAS O
19:45 A 20:45 HORAS*



699.13.02.82



<https://espacioinspiration.com>

Fecha de comienzo:
1 de octubre
¡Plazas limitadas!
120 euros
trimestre



*"No habites en el pasado, no sueñes con el futuro,
concentra la mente en el momento presente." - Buda*



GRACIAS



INSPIRATION
Mónica Requejo



<https://espacioinspiration.com>



699.13.02.82

