



MINDFULNESS para reducir el estrés

Mindfulness-en ikastaro hau estresa murriztea eta eraginkortasun profesionala hobetzea bilatzen duten pertsoneri zuzenduta dago.

Objetivos

Conocer Mindfulness y sus aplicaciones como una forma de desarrollar la capacidad de estar Presente. Mejorar la auto-conciencia, facilitando la regulación emocional. Tomar conciencia del nivel de estrés y prevenir el estrés en el futuro. Mejorar la comunicación interpersonal y aumentar la eficacia en el trabajo.

Duración del curso: 24 horas

**%100 HOBETUZek
diruzlagunduta**

Contenidos:

1. Desarrollar presencia. (que es el mindfulness, modo hacer, modo ser, el piloto automático)
2. Mindfulness en el día a día. (la practica informal, comer con atención plena, pistas para practicar en el día a día).
3. Vivir las emociones. (las emociones y los estados de ánimo, las 4 emociones básicas, la regulación emocional).
4. Que es el estrés. (mecanismo de supervivencia, la percepción, estresores, reacción y consecuencias).
5. Responder al estrés. (clasificación de estresores para su gestión, la aceptación, ladrones de tiempo y la priorización y la renuncia).