

MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA PARA CONSTRUIR UN PRESENTE POSITIVO, con **Alejandra Caviglia** y **Magdalena Charlin**. VÍA ZOOM

6 sesiones

A partir del 7 de abril

Viernes, 11:30 horas

\$ 80.000 Valor curso

\$ 72.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Nuestra invitación con Mindfulness (atención o conciencia plena) es aportar herramientas, prácticas y conceptos teóricos que puedan ayudar en el proceso que estamos viviendo en la actualidad. Hoy se ha tornado imprescindible el dedicar un espacio para la pausa, para salir del piloto automático en el que vivimos habitualmente y desde este lugar poder hacernos cargo de nuestro bienestar emocional, físico y mental en atención plena. El estar bien, nos permitirá estar disponibles de forma positiva y proactiva para nuestro entorno familiar y laboral.

En estas seis sesiones conoceremos conceptos generales de Mindfulness, acompañados por meditaciones y dinámicas que nos permitirá trabajar la atención plena, así lograr los beneficios que conlleva su práctica. Junto al desarrollo de la Atención Plena, veremos tres temas específicos que son: descubrir cómo observo la realidad, la importancia de la escucha atenta y las relaciones positivas, ayudándonos a ser protagonistas en nuestro bienestar en especial en estos tiempos de cambios e incertidumbre.

Contenidos

1. Conociendo Mindfulness y los beneficios de su práctica en nuestro bienestar
2. Descubriendo los pilotos automáticos que afectan mi bienestar
3. Descubriendo el Observador que soy para gestionar el estrés
4. La importancia de una escucha atenta en las relaciones
5. Las relaciones positivas en tiempos de cambios
6. Clase integrativa

Metodología

En cada clase veremos conceptos teóricos de cada tema juntos a ejercicios prácticos y meditaciones para generar el hábito de la atención plena. Se entrega a cada alumno/a un manual anillado con los contenidos teóricos y prácticos de cada clase, junto con tres audios de meditaciones guiadas. Este material tiene un costo adicional de \$10.000 por sesión.

Alejandra Caviglia es ingeniero comercial Universidad de Chile, diplomada en Mindfulness Relacional y en Psicología positiva y Bienestar Universidad Adolfo Ibáñez, con estudios en Ciencia de la Felicidad U. de California, Berkeley.

Magdalena Charlin es diseñadora y artista plástica, Coach Transpersonal EPTI. Coach Ontológico de Newfield Network y terapeuta complementaria general.

CONDICIONES GENERALES CURSO VÍA ZOOM

- Se enviará invitación con ID y contraseña del Zoom del taller online, con 24 horas de antelación. Estos datos son únicos e intransferibles, y se remitirán al correo consignado en la inscripción del “Participante”.
- Si el participante no ha recibido el correo antes mencionado, posiblemente éste se haya alojado en la bandeja de spam. Si no es así, solicitamos contactarse con la Corporación vía telefónica a 22 896 98 39 o por correo a cursos@culturallascondes.cl.
- El participante debe contar con los dispositivos apropiados para tomar las clases, tales como computador, tablet o smartphone, así como un apropiado servicio de internet y la aplicación Zoom en su respectivo equipo.
- No habrá devolución del curso por situaciones de inasistencia, atrasos o problemas con internet del participante. El valor del curso sólo se devolverá en la eventualidad de no cumplir con el quórum mínimo para su realización.
- Los alumnos deberán ingresar al curso online vía Zoom al menos 20 minutos antes para su validación en “sala de espera virtual”. Luego de ese tiempo, el curso partirá a la hora establecida y se dará un margen de 15 minutos para ingreso de los participantes atrasados.
- Por temas propios de derechos de autor, las clases no serán grabadas, salvo que el profesor que las imparte señale lo contrario y lo autorice.