

Mindfulness para reconectar con el disfrute de la vida

Jóvenes y adultos

Valor curso: \$ 64.000
Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 58.000
Inicio: 7 de enero
4 sesiones
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas

Profesora: Maida Charlin

Coach Ontológico de Newfield Network.
Psicóloga clínica de la U. Finis Terrae.
Docente Universidad Finis Terrae.

OBJETIVOS

- Promover el desarrollo de habilidades prácticas y herramientas efectivas basadas en Mindfulness y Psicología Positiva para gestionar el estrés, mejorar el bienestar personal y experimentar la realidad en paz mental, disfrutando del aquí y el ahora.
- Explicar qué es y qué no es mindfulness, describiendo sus tres componentes (intención, atención, actitud) y sus pilares fundamentales.
- Desarrollar habilidades de atención plena: Enseñar a vivir el presente mediante técnicas prácticas aplicables en la vida diaria.
- Identificar gatillantes personales de piloto automático/mente divagante y explicar su impacto en la atención, en la toma de decisiones y en el malestar emocional.
- Explicar cómo la práctica de mindfulness es un promotor de bienestar y disfrute de la vida.
- Bienvenida inicial.
- Meditación/centramiento.
- Contenido teórico audiovisual.
- Coffe break (que llevan los alumnos/as).
- Dinámicas y prácticas individuales y/o grupales sobre el contenido teórico.
- Conclusiones y cierre.