



esetec

ESCUELA SUPERIOR  
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

## Mindfulness

 25 horas  Formación Online  Consultar

### OBJETIVOS

El curso online de "Mindfulness" permitirá al alumnado: Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional. Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre. Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones. Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional

### CONTENIDOS

#### El Mindfulness

Diferencia entre meditar y Mindfulness

Elementos implicados en la práctica de Mindfulness

Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional

Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional

[Matricularme >](#)