

Taller de Mindfulness para Gestión del Estrés

Apreniendo a gestionar nuestras emociones

(4 horas, disponible en versión Presencial y Online)

Este taller, de 4 horas de duración, es una introducción a nuestro curso de gestión del estrés HD MBSR "Mindfulness Based Stress Relief" y se compone de dinámicas experienciales, píldoras teóricas y prácticas de Mindfulness para la gestión del estrés y las emociones. La jornada se estructura en los siguientes contenidos, basados en el citado método:

RESUMEN

- De la intención a la atención. Aprendiendo a estar presentes
- Qué es el estrés. Cómo reacciona nuestro cuerpo al estrés
- Cuáles son mis estresores (situaciones que me generan estrés)
- Mindfulness y el triángulo de la atención: sensaciones, emociones y pensamientos
- Las bases de mi autorregulación. Afrontamiento del estrés
- Práctica de Mindfulness para gestionar y equilibrar nuestras emociones cuando nos sentimos estresados

INSTRUCTORES

Rosa M^a Coto y Publio Vázquez (Instructores de Mindfulness certificados para impartir cursos y talleres- MBSR). Más información sobre los CV de los instructores en:
www.humanodevelopment.com/equipo

LUGAR Y FECHAS DEL TALLER

El taller se realiza tanto en formato presencial como online, siempre que exista un número mínimo de asistentes al mismo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para mayor información y precios, envía un email a info@humanodevelopment.com o bien ponte en contacto con nosotros en el teléfono 680 315 769

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción en:
<https://www.humanodevelopment.com/contacto/>

Al realizar tu reserva, indícanos tu interés en asistir a este taller mediante el campo "Comentarios", señalando siempre tu preferencia por el formato presencial u online