



Donostia · Bilbao · Madrid · Pamplona · Almedralejo · Sevilla · Querétaro

ADGA0088HV - Mindfulness para mejorar la calidad de vida

OBJETIVO GENERAL:

Trabajar a través de mindfulness herramientas que nos permitan mejorar.

CONTENIDOS:

- Diagnóstico y escucha activa: pasar de la "preocupación" a la "ocupación"
- Las claves de la atención plena para la gestión emocional positiva
- La observación interna y externa: auto-regulación y consciencia plena
- Cómo gestionar y librarnos de los pensamientos negativos
- Mindfulness para la creación y fijación de emociones positivas