



MINDFULNESS

Y PSICOLOGÍA POSITIVA



Este curso está diseñado para reducir el estrés, mejorar la salud mental, fortalecer las relaciones, aumentar la productividad y alcanzar un bienestar general. Juntos, exploraremos prácticas y conceptos que podréis aplicar en vuestra vida diaria para lograr una transformación real y duradera.





Conóceme



Hola, soy Mónica, pedagoga y profesora de yoga. Con una pasión por el crecimiento personal y el bienestar integral, me dedico a guiar a otros en su camino hacia una vida más plena y equilibrada. Mi experiencia como pedagoga me ha permitido comprender profundamente el proceso de aprendizaje y desarrollo humano, mientras que mi formación y práctica en yoga me han brindado herramientas valiosas para cultivar la paz interior y la conexión mente-cuerpo.





¿Qué haremos?

El curso se divide en tres trimestres (34 semanas) y abarca una amplia gama de temas que te proporcionarán herramientas y técnicas para transformar tu vida. Aprenderás a aplicar la atención plena y las estrategias de psicología positiva en diversos aspectos de tu vida diaria. Exploraremos temas como la gestión del estrés, el fortalecimiento de la resiliencia, la mejora de la comunicación y la construcción de relaciones saludables. Cada sesión está diseñada para ofrecerte conocimientos prácticos y aplicables, contribuyendo a un bienestar integral.





¿A quién va dirigido?



Este curso está diseñado para hombres y mujeres de todas las edades que deseen mejorar su bienestar general. Es especialmente beneficioso para:

- **Profesionales** que buscan manejar el estrés y aumentar su productividad.
- **Padres y madres** que desean fortalecer sus relaciones familiares y gestionar mejor su tiempo.
- **Personas mayores** que quieren mejorar su salud mental y física, y aprender a vivir de manera más consciente.
- **Cualquier persona** interesada en desarrollar técnicas de atención plena y estrategias de psicología positiva para vivir una vida más equilibrada y feliz.

No se requiere experiencia previa en mindfulness o psicología positiva, solo la disposición de aprender y transformar su vida.



EL PROGRAMA





LOS TRIMESTRES



de octubre a diciembre

- INTRODUCCIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL
- INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS
- FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA
- GESTIÓN EMOCIONAL INICIAL
- ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS
- GESTIÓN DEL TIEMPO CON MINDFULNESS
- RELACIONES INTERPERSONALES
- MINDFULNESS Y LA AUTOCOMPASIÓN
- MINDFULNESS Y LA GESTIÓN DEL MIEDO
- DESCUBRIR FORTALEZAS PERSONALES
- MINDFULNESS EN EL ENTORNO LABORAL
- MINDFULNESS Y CREATIVIDAD

de enero a marzo

- IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN
- MINDFULNESS Y AUTOCONOCIMIENTO
- MINDFULNESS EN LA FAMILIA
- CICLO DEL SUEÑO
- AUTOESTIMA
- ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
- ACTIVIDAD FÍSICA
- COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS
- MINDFULNESS Y LOS 5 SENTIDOS
- TOMA DE DECISIONES
- LA GESTIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS
- DESARROLLO DE LA CONFIANZA

de abril a junio

- MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS
- MINDFULNESS Y LA GRATITUD
- CULTIVANDO LA AUTENTICIDAD
- GESTIÓN DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO
- EVENTOS Y REUNIONES ESPECIALES
- DESARROLLO DE LA RESILIENCIA
- MINDFULNESS Y EL PERDÓN
- GESTIÓN DE LA TRISTEZA
- MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA
- EVALUACIÓN FINAL





LOS OBJETIVOS

✓ Reducir el estrés

- Enseñar técnicas de mindfulness para manejar y reducir el estrés diario.
- Fomentar la práctica regular de la atención plena para lograr una mayor calma y tranquilidad.

✓ Mejorar la Salud Mental

- Aplicar principios de psicología positiva para desarrollar una mentalidad más saludable y resiliente.
- Proveer herramientas para el manejo efectivo de emociones y pensamientos negativos.

✓ Fortalecer las Relaciones

- Desarrollar habilidades de comunicación consciente y efectiva.
- Fomentar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

✓ Aumentar la Productividad

- Utilizar técnicas de mindfulness para mejorar la concentración y la gestión del tiempo.
- Incrementar la eficiencia y efectividad en tareas personales y profesionales.

✓ Alcanzar un Bienestar General

- Integrar hábitos saludables y prácticas de mindfulness en la vida diaria.
- Promover un estilo de vida equilibrado que favorezca el bienestar físico, mental y emocional.

✓ Desarrollar la Autocompasión

- Fomentar una actitud de autocompasión y autoaceptación.
- Reducir la autocrítica y promover una imagen positiva de uno mismo.

✓ Aumentar la Resiliencia

- Proveer estrategias para afrontar y superar adversidades.
- Desarrollar una mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuo.

✓ Mejorar la Calidad del Sueño

- Enseñar prácticas de mindfulness específicas para mejorar el ciclo del sueño.
- Reducir el insomnio y promover un descanso reparador.

✓ Promover la Alimentación Consciente

- Fomentar una relación saludable con la comida a través de la atención plena.
- Mejorar la conciencia sobre las elecciones alimentarias y sus impactos en la salud.

✓ Potenciar la Creatividad

- Utilizar mindfulness para desbloquear la creatividad y expresar la verdadera identidad.
- Promover la autenticidad en la vida diaria y en las relaciones.



ALGUNOS BENEFICIOS...

- **Experimentar** una notable disminución de los niveles de estrés y ansiedad, sintiéndose más calmados y relajados en situaciones desafiantes.
- **Sentir** una mayor estabilidad y claridad mental, incrementando la capacidad de disfrutar del momento presente.
- **Desarrollar** una comunicación más efectiva y empática, fortaleciendo las relaciones personales y profesionales.
- **Aumentar** la concentración y la capacidad de mantener el enfoque en tareas importantes, gestionando el tiempo de manera más eficiente.
- **Sentirse** más equilibrado física, mental y emocionalmente, experimentando una mayor sensación de bienestar general y satisfacción personal.
- **Aumentar** la capacidad de enfrentar y superar desafíos, experimentando un crecimiento personal a partir de situaciones difíciles.
- **Mejorar** la calidad del sueño y reducir problemas de insomnio, sintiéndose más descansados y con más energía durante el día.
- **Adoptar** hábitos de alimentación más conscientes y saludables, disfrutando más de las comidas y mejorando la digestión.
- **Aprender** a gestionar la pérdida y el duelo, desarrollando herramientas para procesar y aceptar la pérdida de manera saludable.



TESTIMONIOS



Javier, 60 años, jubilado: "Este curso me ha brindado herramientas valiosas para vivir de manera más auténtica y plena. La práctica del mindfulness me ha ayudado a encontrar paz interior y a disfrutar más de la vida."



Ana, 28 años, diseñadora gráfica: "El curso de Mindfulness y Psicología Positiva me ha enseñado a gestionar mejor mis emociones y a mantenerme enfocada en mis objetivos. La mejora en mi productividad ha sido notable."



Sofía, 42 años, profesora: "Participar en este curso ha sido una experiencia transformadora. He aprendido a reducir el estrés y a mejorar mi calidad de sueño, lo cual ha tenido un impacto positivo en todos los aspectos de mi vida."



Miguel, 37 años, ingeniero: "El curso me ha ayudado a adoptar hábitos de alimentación consciente, lo cual ha mejorado mi salud y bienestar. Además, la gestión del duelo que aprendí ha sido crucial para superar una pérdida reciente."



Elena, 42 años, abogada: "He desarrollado una mayor autocompasión y he reducido significativamente la autocrítica gracias a este curso. Me siento más segura de mí misma y capaz de enfrentar cualquier desafío."



Isabel, 58 años, enfermera: "Este curso ha sido un verdadero cambio de vida para mí. Aprender técnicas de mindfulness me ha permitido reducir el estrés y encontrar un equilibrio emocional. Ahora disfruto más de mi trabajo y mis relaciones personales son mucho más saludables."





ESCOJE TU HORARIO



1 HORA DE DURACIÓN



CLASE TEÓRICA-PRÁCTICA



*MIÉRCOLES (TURNO MAÑANA O TARDE)
11:30 A 12:30 HORAS O
19:45 A 20:45 HORAS*



699.13.02.82



<https://espacioinspiration.com>

Fecha de comienzo:
2 de octubre
¡Plazas limitadas!
120 euros
trimestre



*"No habites en el pasado, no sueñes con el futuro,
concentra la mente en el momento presente." - Buda*



GRACIAS



INSPIRATION
Mónica Requejo



<https://espacioinspiration.com>



699.13.02.82