

MINDFULNESS



Área: Formación
Modalidad: Presencial
Duración: 4 h
Precio: 52.00€

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

- Dar a conocer el Mindfulness como técnica y actitud.
- Fundamentar la aportación del Mindfulness en la vida diaria
- Dotar de estrategias para generar una cultura de mindfulness.

CONTENIDOS

- Mindfulness: Definición y encuadre.
- Beneficios educativos del Mindfulness.
- Práctica del Mindfulness
- Estrategias para aplicar Mindfulness en los distintos contextos personales y profesionales.